CP MAGASINET INDBLIK

NR 6 · DECEMBER 2022

Julie og Sigrid sætter fokus på forældreskab og CP

Indstil kandidater til Helene Elsass Prisen 2023

Få nye venner og gode fodboldoplevelser

TEMA OM SØVN

CP Danmark
Landsforeningen for cerebral parese

Kildehaven er for unge voksne med et handicap, der ønsker at leve et aktivt og selvstændigt liv i fællesskab. Alle beboere er visiteret fra deres hjemkommune efter loven om friplejeboliger. Kildehaven Gården er vores aktivitets- og samværstilbud der ligger i naturskønne omgivelser. Her aktiveres indskrevne brugere i hverdagene med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og der vægtes en høj grad af medbestemmelse i hvilke aktiviteter der skal iværksættes.
Kildehaven vil sikre den enkelte beboers mulighed for fysisk udvikling og udfoldelse. Vi værner om det sociale aspekt i form af hygge, nærvær og samspil på tværs af enheder og diagnoser. Beboere og personale medvirker til at skabe et miljø, hvor individet er i centrum, under hensyntagen til fællesskabet.

Vi gør dem der vil, til dem der kan

Læs mere på www.kildehaven.com eller kontakt centerleder Pernille Timmermann på **20342052**

Kildehaven

Kildehaven
Hovedgaden 95 • 4520 Svinninge
www.kildehaven.com

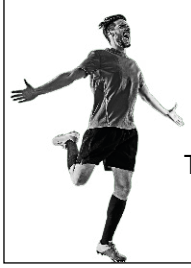
HAUSCHILDT MARINE A/S
Naval Architecture, Marine Engineering

Tlf.: +45 70 20 86 81
www.hauschildtmarine.dk
Mail: post@hauschildtmarine.dk

Valby Ejendomsservice ApS

Jyttevej 24 • 2740 Skovlunde
Telefon 20 10 46 96

Bredgade 26 • 7480 Vildbjerg
Tlf. 29 49 26 27 • www.vildbjergkoreskole.dk



NORDIC VISION
A P S
Tulstrupvej 13 . 7430 Ikast
Tlf. 25 13 20 41
nordicvision.dk

VI FJERNER DINE PROBLEMTRÆER
TOPKAPPER
2511 1135

Artikler

5 Nikolaj i DM-finalen i stand-up
6 En helt særlig familie – ny podcastserie
8 Reception og glæde
10 Helene Elsass Prisen 2023
17 TEMA om søvn og CP – sov godt!
18 Hvad er søvn, og hvorfor er den vigtig?
19 Sådan kan du forbedre din søvn
21 Malthe prioriterer sin søvn
22 Min krop danser hele natten
24 Den gode søvn sidder i fingrene
25 Vitaminer hjælper på uro i benene
27 Festivalbillet med stor rabat
31 Det viser Jonas' undersøgelse
37 Familier efterlyses til projekt
38 CP fodbold giver nye venner

Rådgivning

26 V.I.P. Søskendedag blev en stor succes
27 Glæd jer til kursusåret 2023
29 Mad på farten – inspirerende kogebog
32 Rådgivning: Tabt arbejdsfortjeneste
33 Vederlagsfri fysioterapi
33 Kontakt til rådgiver-teamet
41 Ny i bogreolen

Faste sider

4 Leder: Energikrisen rammer hårdt på botilbud
9 Viden om
13 Nyt fra sekretariatet
14 Den politiske dagsorden
35 Nyt fra CP Ung
43 Kredsaktiviteter og kalender

CP Magasinet INDBLIK - ISSN 2446-4139 · Årgang 72 nr. 6/2022 • **Protektor:** H.K.H. Prinsesse Benedikte • **Udgivet af:** CP Danmark, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup, tlf. 38 88 45 75, **mail:** cpdanmark@cpdanmark.dk, www.cpdanmark.dk • **Redaktion:** Pia Allerslev (ansvarshavende), Frands Havaleschka (DJ) redaktør • **Annoncer:** Agerbakken 21, 8362 Hørning, tlf. 86 91 46 87, email: info@cp-magasinet.dk - CP Danmark optager ikke annoncer fra politiske partier • **Layout:** FL Reklame, tlf. 70 22 18 70 • **Tryk:** Stibo, tlf. 87 33 66 99 • **Oplag:** 6.000 • **Distribution:** PostNord (udsendes gratis til foreningens medlemmer 6 gange om året og udgives også elektronisk). • **Eftertryk:** Med tydelig kildeangivelse er tilladt. De fremførte synspunkter står for forfatterens egen regning og deles ikke nødvendigvis af redaktionen og CP Danmark. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere i indsendt materiale. • **Forsidefoto:** Julie Brahe Hansen og Sigrid Stilling Netteberg, der står bag podcastserien 'En helt særlig familie'. Foto Claus Brondberg Erichsen.

Energikrisen rammer hårdt på botilbud

I den netop overståede valgkamp var der ikke én TV-debat, ikke ét vælgermøde, hvor de voldsomt stigende energipriser og inflationens himmelflugt ikke var et centralt tema. Rundt om bordet og bredt ud over det politiske landskab, var der enighed om, at de økonomisk svagest stillede og hårdest ramte grupper skulle hjælpes. Nu er tiden inde til at gøre noget ved det.

En af de grupper, som vil blive hårdt ramt af kraftigt stigende energipriser, er mennesker, som bor i botilbud – hvad enten det er botilbud efter serviceloven eller efter reglerne om almennyttige boliger. Det er stort set uden undtagelse borgere med lave indkomster, et meget lille rådighedsbeløb og med en stærkt begrænset mulighed for at flytte, fordi de bor i en bolig, de er visiteret til.

Selv en mindre ændring i udgiften til varme og elektricitet kan få fatale konsekvenser for beboernes betalingsevne. Og de udgiftsstigninger, vi ser ind i, er på ingen måde mindre. Vi hører om beboere, der får hævet deres huslejeindbetaling for 2023 med 1.000 kroner eller mere om måneden. En årlig merudgift på 12.000 om året er en voldsom huslejestigning, når man lever af førtidspension.

Og det handler jo ikke kun om el- og varmeregningen. Beboere i botilbud oplever også stigende udgifter til mad, transport, forsikringer etc. som følge af den stigende inflation. Derfor er det helt nødvendigt, at der hurtigt sættes ind med en målrettet hjælp, som kan forebygge, at beboere i botilbud mister økonomisk fodfæste, ender i gæld eller - i yderste konsekvens - risikerer at miste deres bolig.

Selvfølgelig hjælper varmechecken, ligesom vi er helt opmærksomme på de generelle tiltag, der er taget for at afbøde krisen. Men det er på ingen måde tilstrækkeligt til at løse det massive problem for beboere i botilbud.

En generel afdragsordning, hvor man får mulighed for at konvertere en ekstraordinær stor energiregning til et lån, der afdrages med lav rente over en længere periode, er ikke en løsning. For mennesker med lav indkomst og et lavt rådighedsbeløb, hjælper det ikke at konvertere en ubetalelig energiregning til et ubetaleligt lån. Det gør kun ondt værre og skaber en gældsfælde, som borgeren ingen chance har for at arbejde sig ud af.

Derfor opfordrer CP Danmark den nye socialminister - sammen med andre relevante ministre - til hurtigst muligt at tage målrettede initiativer, som kan forhindre, at mennesker med cerebral parese og andre handicap, der bor i botilbud, bringes i en fuldstændig uoverskuelig og kaotisk gældskrise som følge af de stigende energipriser. Der er brug for umiddelbar handling.

Pia Allerslev
Landsformand, CP Danmark

> “ Selv en mindre ændring i udgiften til varme og elektricitet kan få fatale konsekvenser for beboernes betalingsevne.

Nikolaj Jartved kæmpede sig vej til DM-finalen i stand-up

En stor drøm er gået i opfyldelse for Nikolaj Jartved, der i mange år har arbejdet med stand-up og flere gange optrådt som talent på Comedy Zoo. Med deltagelsen i DM i stand-up er han nu tæt på et gennembrud.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Efter sin deltagelse i finalen ved DM i stand-up ser Nikolaj Jartved lyst på fremtiden og en karriere inden for stand-up.

Med en god portion selvtillid fra den indledende runde i Horsens, og ikke mindst semifinalen i Odense, hvor han med en top-3 placering kæmpede sig vej til finalen ved årets DM i stand-up, har Nikolaj Jartved bragt sig helt frem i rampelyset. DM er nemlig en legendarisk dyst, der har kickstartet mange af landets største komikeres karrierer.

Sammen med fem andre deltagere var Nikolaj stemt videre til finalen, der fandt sted den 27. oktober i Falkoner Salen i København, hvor 2.000 publikummer var mødt op. I finalen, der blev vist direkte på TV2 Zulu, havde Nikolaj, som reference til Ukraine, iklædt sig en knaldgul t-shirt under jakken med matchende gule sportssko.

Han stod pivskarp, leverede syv minutters god stand-up, og var selv ganske godt tilfreds, da han gik af scenen, fordi publikum var godt med.

- Jeg har aldrig optrådt for 2.000 mennesker før, og jeg kunne godt se, at der var mange mennesker, men det virkede alligevel meget intimt, fortæller Nikolaj, der selv havde en fest med at opleve det store tv-setup.

Ingen medalje men stor anerkendelse

Men desværre kom han ikke i top-3, og det ærgrede ham selvfølgelig, for han synes selv, at han havde leveret et godt materiale. Det vigtigste for ham var imidlertid den store anerkendelse fra de andre stand-up'ere og bookingbureauernes bevågenhed.

- Alene det at jeg nåede frem til DM-finalen betyder meget, både for selvtilliden og mine muligheder for at få job i fremtiden, fremhæver Nikolaj, der allerede nu har fået så mange job og opgaver, at han har taget tre måneders orlov fra sit job i Parasport Danmark.

Selvironien er trumfkortet

Nikolaj har cerebral parese og en mindre talefejl. Det er en kombination, som er lidt bemærkelsesværdig i en branche, hvor det ellers i høj grad gælder om at have talegaverne i orden. Men Nikolaj klarer den på anden vis. I sine optrædener bruger han gerne sin store selvironi i sit materiale, og det har hele vejen igennem taget kegler hos publikum.

Når hver deltager kun har syv minutter til deres optræden, så skal materialet udvælges med omhu, men selvfølgelig med plads til at improvisere, hvis publikum kommer med reaktioner under vejs. I DM-finalen fulgte Nikolaj en rød tråd med udgangspunkt i sine begrænsninger, så tilskuerne fik et indblik i hans verden og den ekstreme selvironi, som han udstråler.

En helt særlig familie – ny podcastserie fra CP Danmark

I fire afsnit sætter Julie Brahe Hansen og Sigrid Stilling Netteberg fokus på forældreskabet, når cerebral parese er en del af familien. Et univers, hvor der er plads til alle følelser.

AF FRANDS HAVALESCHKA

'En helt særlig familie' er titlen på en ny podcastserie, som netop er udsendt af CP Danmark.

- Titlen er valgt med omhu, for når cerebral parese er en ekstra dimension af familiens liv med de rutsjebaneture af sorger og glæder, som alle familier oplever, så er man noget særligt, mener Julie Brahe Hansen og Sigrid Stilling Netteberg, der står bag podcastserien, som i fire afsnit sætter fokus på forældreskab og CP.

I Julie Brahe Hansens familie er det August på 10 år, der har cerebral parese, mens det har været Sigrid Stilling Nettebergs livsvilkår at leve med cerebral parese, siden hun blev født. Sammen med sin kæreste har hun datteren Erna på to år og har både før og efter sin graviditet og fødsel opsamlet en masse tanker og erfaringer om forældreskabet, når man som mor eller far selv har CP.

Det var Julie, der fik ideen til podcastserien, fordi hun selv havde savnet nogen at spejle sig i, efter hun havde født August, der knap et år gammel fik stillet diagnosen cerebral parese. Ret hurtigt viste det sig, at hans udviklingsmønster var anderledes, end det man så hos de andre børn i mødregruppen. Det betød, at forudsætningerne og forventningerne pludseligt var vidt forskellige i gruppen, der havde svært ved at rumme August. Kontakten med mødregruppen sluttede derfor forholdsvis hurtigt.

Ny barsel gav ro til eftertænksomhed

Savnet af sparring, viden og gode snakke med andre forældre, der var i samme situation, var noget Julie for alvor mærkede nogle år senere, da hun havde barsel med familiens andet barn. Her fik hun rigelig tid til at tænke over

Det er Julie Brahe Hansen og Sigrid Stilling Netteberg, der står bag podcastserien 'En helt særlig familie'. Foto: Claus Brondberg Erichsen.

> Det er vores mål at give et bredt og nuanceret billede af fortællingerne om moderrollen og give erfaringer og tanker videre, som folk kan spejle sig i.

Julies helt særlige familie: F.v. Paulina, Julie, Morten og August.

tingene og sammenligne de to barsler, og det blev tydeligt for hende, hvor forskellige de to forløb var.

- Jeg kunne se tilbage på, hvordan jeg i den første tid med August oplevede, at det hele var én stor rodebutik, hvor jeg tit var i vildrede med mange ting. Her kunne jeg godt have brugt den podcast, vi laver nu, fortæller Julie, der ellers havde lyttet til flere andre podcast, men ikke havde fundet noget hun kunne relatere til.

Skæbnen ville, at Julie, der længe havde gået med tanker om selv at lave podcast om sine erfaringer, blev kontaktet af Jacob Nossell. Han inviterede hende ind som deltager til en udsendelse i CP-TV, hvilket gik rigtig godt.

Under de forberedende samtaler fik han fortalt, at han selv var far til en lille søn, samt at der faktisk var opstået en generation af unge med CP, der ikke ville lade sig begrænse af deres udfordringer med diagnosen, men leve et almindeligt familieliv.

Savnede selv en at spejle sig i

En af dem i gruppen var Sigrid, der i sit barselsforløb havde følt sig meget alene som mor. Hun havde ingen at sparre med og savnede at dele sine erfaringer, bekymringer og glæder med andre i samme situation.

Hun kendte Jacob og fik viden om Julies planer. I løbet af kort tid fik Julie, Sigrid og Jacob skabt grobund for et projekt, hvor de kunne hjælpe hinanden med at få opfyldt deres store ønske – at hjælpe andre.

- Til det er podcast et fantastisk medie, hvor man inviteres ind til en relativ intim samtale, men hvor man som lytter er helt sig selv, understreger Sigrid, der mener, at en af styrkerne ved podcast er, at man hurtigt kan relatere til hinandens følelser.

Livet går videre

Med podcastserien 'En helt særlig familie' tilbyder Julie og Sigrid et intimt, varmt rum for forældre, der har udfordringer med CP. Samtidig giver podcasten en stemme til dem, der forsvinder lidt i mængden og sætter fokus på spørgsmål som: Hvordan omverdenens reaktioner er, når man som nybagt mor selv har et handicap? Hvordan det er som mor at observere sit barns afvigelse fra kammeraterne i børnehaven? Hvordan man trøster sit barn, når kroppen ikke vil lystre? Og hvordan man lærer at undgå at relatere alle hverdagslivets udfordringer til sit handicap.

Til Sigrids helt særlige familie hører også kæresten Mikkel og Erna.

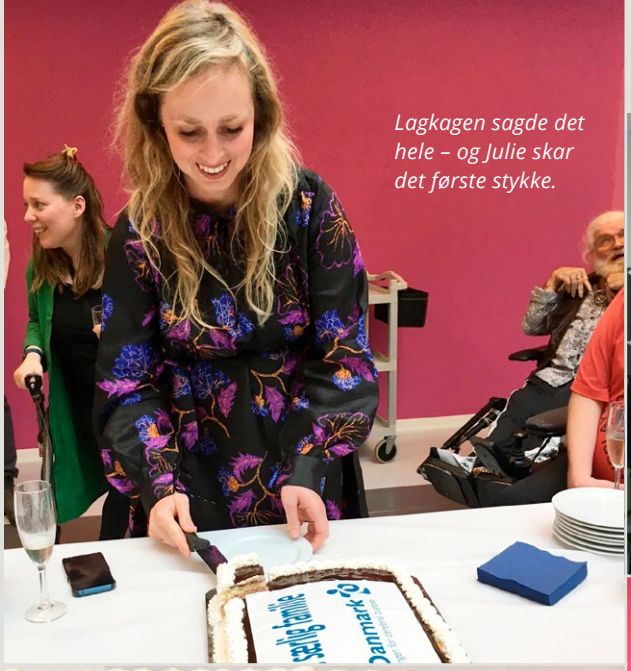
- Det er vores mål at give et bredt og nuanceret billede af fortællingerne om moderrollen og give erfaringer og tanker videre, som folk kan spejle sig i. Et rum, der giver plads til bekymringer, men også til de mange glæder, man har i familien og stoltheden over sine børn, understreger Julie og Sigrid, der i podcastserien blandt andet behandler emner som skyldfølelse, skam, mødet med sundhedsvæsenet, parforhold, søskende og skolegang.

Julie og Sigrid håber, at rigtig mange vil kunne få glæde af deres erfaringer. Ikke kun familier, der har cerebral parese tæt inde på livet, men også mange andre. Chokket, sorgprocessen og ikke mindst de mange hverdagsglæder, er begreber som dækker bredt.

Du kan opleve de fire podcast på CP Danmarks hjemmeside. De kan også hentes på de forskellige podcasttjenester, hvor du plejer at hente dine podcast.

En serie på fire afsnit

Podcastserien 'En helt særlig familie' havde premiere den 27. oktober, hvor det første afsnit 'Mor, elsker du nogen mere end mig?' blev udsendt. Efterfølgende er yderligere tre afsnit udsendt. Du kan streame alle fire afsnit fra CP Danmarks hjemmeside cpdanmark.dk/podcast - du kan også hente dem på tjenesterne Spotify, Apple Podcast og Google Podcast. Podcastserien er støttet af Knud Højgaards Fond, Louis-Hansen Fonden og CP Danmark og produceret af Munck Studios og Nossell & Co i samarbejde med CP Danmark.



Lagkagen sagde det hele – og Julie skar det første stykke.

Det var med brede smil at landsformand Pia Allerslev, Jacob Nossell og værterne Sigrid Stilling Netteberg og Julie Brahe Hansen fik sendt podcast-serien 'En helt særlig familie' ud i verden.

CP Danmarks direktør, Mogens Wiederholt, sørgede for, at glassene blev fyldt op.

Stor glæde over CP Danmarks nye podcastserie

Lanceringen af 'En helt særlig familie' blev markeret ved en hyggelig reception i Handicaporganisationernes Hus den 27. oktober.

Det var en glad og meget imponeret Pia Allerslev, der åbnede receptionen i forbindelse med lanceringen af podcast-serien 'En helt særlig familie'. En serie som Julie Brahe Hansen og Sigrid Stilling Netteberg sammen med Jacob Nossell har arbejdet på i lang tid.

Landsformanden var glad for, at det var lykkedes at nå i mål med projektet, og samtidig var hun imponeret over den kæmpe store indsats, der er lagt for dagen, og ikke mindst den kvalitet som podcastserien har fået.

- Det bliver virkelig et stort aktiv for CP Danmark, og noget som vil appellere til mange mennesker i tiden, der kommer, understregede Pia Allerslev.

- De fine betragtninger om forældreskabet, når en af familiemedlemmerne har cerebral parese, indeholder så mange fantastiske beskrivelser, at mange andre uden for vores fællesskab i CP Danmark også vil kunne spejle sig i Sigrid og Julies virkelighed.

Efter lanceringen torsdag kunne initiativtagerne omkring podcast-serien glæde sig over, at der allerede efter den første uge var over 500, der havde lyttet til podcasten.

Deltagerne ved receptionen, der omfattede venner, familie, medlemmer, medarbejdere og interesserede fra andre foreninger, fik lejlighed til at høre Julie, Sigrid og Jacob fortælle om arbejdet, der har taget udgangspunkt i de behov, som de selv har haft. Derefter bød eftermiddagen på lagkage, bobler samt masser af glade smil og gode snakke.

Du kan høre alle afsnit af podcastserien på CP Danmarks hjemmeside, ligesom de også kan hentes på tjenesterne Spotify, Apple Podcast og Google Podcast.

Der er fortsat brug for dine erfaringer i DH's webpanel

Tal og undersøgelser kan gøre en kæmpe forskel, når noget skal dokumenteres. Der er derfor brug for, at flere mennesker med handicap og deres pårørende tilmelder sig Danske Handicaporganisationernes webpanel og hjælper med at dele erfaringer med DH. Over 2000, repræsenterende mange forskellige handicap og diagnoser, er i øjeblikket med i DH's webpanel, men der er brug for flere. Så hvis du har lyst til at være med og dele dine erfaringer, vil du modtage et spørgeskema via e-mail op til fire gange om året. Målet med undersøgelserne er at forbedre vilkårene for mennesker med handicap og deres pårørende. Flere oplysninger og tilmelding til web-panelet finder du på handicap.dk/dh-panelet

Igen et flot sponsorbeløb fra OK – vi siger tak!

Er du en af de 220 personer, som indtil videre er med i CP Danmarks sponsoraftale med OK? Så er der godt nyt. I fællesskab har vi været så flittige ved landets OK-benzinstandere, at sponsoraftalen i det forløbne år har givet CP Danmark et beløb på 13.376,29 kr. Det er stort set det samme som sidste år, blot med den forskel, at OK dengang lagde 30 procent oveni på grund af corona-nedlukning. Det har de ikke gjort i år – vi har blot tanket mere. Så en kæmpe stor tak til alle, der har bidraget. OK-aftalen er udvidet, så har du en el-aftale med OK (Det har 41) eller en mobilaftale med OK (det har 11), så giver det for hver aftale 5 øre ekstra pr. tanket liter benzin eller diesel. Vil du også have et gratis OK-benzinkort og støtte CP Danmark, hver gang du tanker, så kan kortet rekvireres på www.ok.dk – hvor du nemt finder CP Danmark/Spastikerforeningen, der har sponsornummer 561634.

Danmark for første gang i Top 4 ved VM

Danmark har aldrig tidligere været i top 4 ved et verdensmesterskab i kørestolsrugby, men det blev der lavet om på, da VM 2022 blev afholdt i Vejle i oktober. Her var 12 nationer samlet for at dyste om medaljerne. Det danske hold var godt forberedt og spillede en række flotte kampe, der bragte dem helt frem til semifinalen. Her tabte de dog knebent til Australien med 56-55. I kampen om 3. pladsen, mod de forsvarende verdensmestre fra Japan, fik danskerne desværre en lidt skidt start og kom bagud med fire point efter første periode. Resten af kampen spillede de lige op med Japan, men det var ikke nok til at hente forspringet. Med et nederlag på 61-57 da slutfløjtet lød var det lige ved og næsten. Men en fantastisk præstation af det danske hold, der i CP-spilleren, Sebastian Frederiksen, havde en af flere stærke fightere, som tog kampen op mod japanerne, selv om de i flere situationer var i overtal. Flere end 10.000 tilskuere overværede stævnet, hvor Australien i finalen vandt 58-55 over USA. Foto: Lars Møller for Parasport Danmark.

10 års jubilæum med 'det hvide hus'

Den 12/12 2012 kl.12 blev Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup under stor bevågenhed indviet af H.M. Dronningen. Det er nu 10 år siden, og efterfølgende er meget sket. Huset har dannet en både funktionel og tilgængelig ramme om 25 forskellige handicaporganisationers dagligdag, deriblandt CP Danmarks sekretariat. 10 års jubilæet bliver markeret på dagen den 12. december kl. 14, hvor forskellige spændende aktiviteter - og en lille skål - vil være med til at markere jubilæet for huset, hvor ca. 250 mennesker – med og uden handicap – har deres arbejde, og hvor endnu flere er tilknyttet som medlemmer og frivillige.

Nu kan du indstille kandidater til Helene Elsass Prisen 2023

I marts 2023 uddeles Helene Elsass Prisen for sjette gang. En ny indstillingsrunde er netop åbnet, og du kan være med til at bestemme, hvem der skal modtage hæderen og de 150.000 kroner.

Digter, debattør og iværksætter Caspar Eric løb med Helene Elsass Prisen 2022. Nu skal prismodtageren for 2023 findes. Alle kan indstille kandidater frem til den 18. januar 2023.

Helene Elsass Prisen, der er stiftet af CP Danmark og Elsass Fonden, har til formål at belønne én eller flere ildsjæle, et projekt, en gruppe eller en organisation for deres arbejde til fordel for mennesker med cerebral parese. Prisen uddeles én gang om året.

- Vi har igen i år den store glæde, at prisen bliver overrakt af H.K.H. Prinsesse Benedikte, der er protektor for både Elsass Fonden og CP Danmark, fortæller Nick Elsass, der er bestyrelsesformand i Elsass Fonden og nevø til Helene Elsass, der har lagt navn til prisen.

Også CP Danmarks landsformand, Pia Allerslev, ser frem til endnu en festdag, hvor den bedste kandidat af de mange indstillede bliver fejret for indsatsen.

- Vi er rigtig glade for samarbejdet om prisuddelingen. Det er en fantastisk flot pris og en god måde at få synliggjort de mange ildsjæle, der gør noget ekstraordinært for mennesker med cerebral parese, understreger Pia Allerslev.

Send din indstilling

Det er muligt at indstille kandidater til Helene Elsass Prisen

2023 frem til og med den 18. januar 2023, og reglerne er enkle: Alle har mulighed for at indstille kandidater til prisen, også kandidater der tidligere har været indstillet. Men ingen medarbejdere fra CP Danmark eller Elsass Fonden kan modtage prisen. Det kan til gengæld frivillige, der hjælper til i de to organisationer som tillidsrepræsentanter eller assistenter ved arrangementer og aktiviteter – og naturligvis alle andre rundt omkring i landet, der udfører et stort arbejde for at gøre livet meningsfyldt for mennesker med cerebral parese.

Feltet af indstillede kandidater udgør en bred skare inden for blandt andet uddannelse, arbejdsmarked, idræt, fritid, musik, kunst og kultur. Kandidater indstilles ved at udfylde en formular med en kort motivation. Det sker på elsassfonden.dk/nyheder/legater/indstil-kandidater/

Indstillingerne behandles i et fællesudvalg bestående af repræsentanter fra Elsass Fonden og CP Danmark.

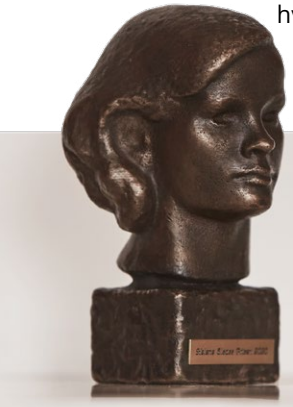
Prisen uddelt fem gange

Prisen har tidligere været uddelt fem gange. Den første prismodtager var Len Nossell og det danske CP Fodboldlandshold i 2018. Året efter blev prisen delt mellem rollemodellen Astrid Siemens Lorenzen, der selv har cerebral parese, og ildsjælen Pauline Sonne-Schmidt, der er mor til et barn med CP og initiativtager til venskabsweekender for børn med cerebral parese. De modtog hver 75.000 kr. for deres indsats.

I 2020 gik prisen til Parasport Frederiksberg, repræsenteret ved Mansoor Siddiqi, og landstræner Leif Nielsen, der blev belønnet for deres mangeårige arbejde for at fremme og udbrede framerunning-sporten.

I august 2021 tilfaldt hæderen den færøske ildsjæl, Katrin Jacobæus, og foreningen CP Færøerne, der har formået at skabe så meget opmærksomhed om diagnosen cerebral parese på Færøerne, at den behandlingsmæssige indsats nu er blevet væsentligt forbedret. Det er bl.a. sket med indførelsen af CPOP-opfølgningssprogram, som fremmer livskvaliteten for mennesker med CP på Færøerne.

Den foreløbige kulmination fandt sted i 2022, hvor digteren og forfatteren Caspar Eric blev tildelt Helene Elsass Prisen som anerkendelse for hans digterkunst og mange bogudgivelser, hvor han har beskrevet sin cerebral parese og sin sårbarhed i den litterære verden, hvor man ellers ikke er forvænt med den slags.



Prisoverrækkelse 2023

Prisvinderen afsløres ved et festligt arrangement hos Elsass Fonden den 8. marts 2023, og som noget nyt vil alle, der har indstillet kandidater, bliver inviteret med til prisoverrækkelsen i Charlottenlund.

CP Danmark og Elsass Fonden opfordrer alle til at bidrage med forslag og understreger, at kandidater, der tidligere har været indstillet, men ikke har vundet, kan indstilles igen.

Det bedste skoleår i dit liv

Besøg os og mærk fællesskabet

Hardsyssel Efterskole ligger i Vejrum mellem Struer og Holstebro. Vi har fem linjer: Outdoor, Sport, Musik, Film og E-sport.

Skolen har reserveret fire pladser til elever med fysiske handicaps. Der er tilgængelighed over alt, og vi har ansat rigtig søde handicaphjælpere.

Se mere på hardsyssel.dk – her kan du også se, hvordan du kan besøge os.

"Fantastisk efterskole! Vores søn gik to år på Hardsyssel. Stemningen er varm, og skolen har dedikerede lærere, som kun vil vores søn det bedste! Han har rykket sig fagligt, udvikler sig helt vildt og har fået en masse gode venner."

Susan Aakjær Larsen på Facebook

HARDSYSSEL
EFTERSKOLE

Hardsysselvej 2 / Vejrum / 7600 Struer
T 97 46 47 33 / **hardsyssel.dk**

P. G. Administration A/S

Vimmelskaftet 41 A, 3. sal
1161 København K
Tlf. 33 33 03 22

Sparta

RUNDT OM DET HELE MENNESKE

Fredbovej 21 • 7451 Sunds
info@fondensparta.dk • www.fondensparta.dk
Tlf. 36 16 01 00

EN Stillads & Hejs A/S

EN STILLADS & HEJS

Avedøreholmen 88, 2650 Hvidovre • en@en-stillads.dk • Tlf: 28 88 11 00

Minibus Danmark

- opbygninger til dine behov

Handicapbiler, institutionsbusser og andre special tilpassede løsninger

Vi bygger på alle mærker. Husk - du bestemmer selv hvem, der skal bygge din bil.

Telefon 73 709 710 · info@minibusdanmark.dk
www.minibusdanmark.dk

Søsterloge udlåner sommerhus i 2023

CP Danmarks medlemmer har igen mulighed for at låne Margrethehuset, der er et handicaptilgængeligt sommerhus i Gershøj ved Roskilde Fjord. Brugerne skal blot betale udgifterne til el og vand. I 2023 udlånes huset fra uge 16 til og med uge 42 - én uge ad gangen. Der er skiftedag lørdag kl.12. Huset er velindrettet og har en række hjælpemidler som bl.a. bækkenstol, rollator, badebænk, køresliske og toiletforhøjer. Yderligere hjælpemidler skal man selv bestille hos hjemkommunen. Ansøgning sendes senest 20. februar 2023 og skal indeholde navn, adresse, telefonnummer, antal personer og ugeønsker i prioriteret rækkefølge, desuden oplysninger om handicappets art og egne boligforhold. Forældre med børn har fortrinsret i skolernes sommer- og efterårsferie. Det er ikke tilladt at have husdyr med, undtaget er førerhunde. Ansøgningen sendes på mail til Margrethehusets administrator, Lillith Bleibach, mail: lillith@email.dk – telefon 26 88 15 33. Alle ansøgere kan forvente tilbagemelding senest 15. marts. Huset ejes af Odd Fellow Ordenen, Søsterloge nr. 5, Dronning Margrethe.

Kontakt til sekretariatet

CP Danmarks sekretariat i Høje Taastrup har justeret telefontiderne. På telefon 38 88 45 75 kan du få kontakt med CP Danmark på følgende tidspunkter: Mandag, klokken 10.30-12.00 og 13.00-14.00, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag, klokken 10.00-12.00 og 13.00-14.00. Foreningens mailadresse er: cpdanmark@cpdanmark.dk – og den fysiske postadresse er fortsat Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Kampagne for at få flere medlemmer

Med et ønske om at få flere medlemmer i foreningen har CP Danmark i samarbejde med R/OXY, der er et bureau med stor kampagneerfaring, fået udviklet en strategi for medlemsrekruttering og -fastholdelse. I begyndelsen af 2023 går kampagnen i gang, og den byder blandt andet på nye initiativer på sociale medier og en ny visuel identitet.

Sekretariatet ønsker glædelig jul og godt nytår

Med ønsket om en rigtig glædelig jul og et godt nytår sender CP Danmarks medarbejdere en stor julehilsen til alle medlemmer og deres familier – samt til alle samarbejdspartnere, der har været med til at støtte foreningen i 2022. Sekretariatet i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup holder lukket mellem jul og nytår. Sidste åbningsdag inden jul er fredag den 23. december, og første åbningsdag efter nytår er mandag den 2. januar 2023.

DEN POLITISKE DAGSORDEN

I 'Den politiske dagsorden' kan du følge med i foreningens handicappolitiske arbejde, der foregår på mange niveauer og fronter – lige fra mødelokalerne på Christiansborg til direktørens Twitter-profil.

AF MOGENS WIEDERHOLT, DIREKTØR I CP DANMARK

Handicapområdet skal prioriteres i nyt regeringsgrundlag

I skrivende stund er det dagen efter folketingsvalget, og alt er fremdeles helt uafklaret. Hvilken regering får vi, og hvem bliver minister på de traditionelt set helt afgørende poster som socialminister, sundhedsminister og beskæftigelsesminister? Og hvilke partier kommer til at indgå i en regering? Hvem bliver parlamentarisk grundlag, og hvem bliver opposition – og dermed, hvilke ordførere er det, vi skal have vores fokus på og få skabt en god og hurtig relation til?

Det bliver selvsagt en hovedprioritet at komme rundt til de relevante ministre og ordførere, når vi kender navnene. Men første skridt er, at handicapområdet får en linje i et kommende regeringsgrundlag eller forståelsespapir – hvad konstruktionen nu end bliver.

Rammen og personerne er helt uafklaret, men som statsministeren sagde: "Uanset hvem der danner regering, så står opgaverne i kø". Det gælder også handicapområdet. Umiddelbart før valget var der faktisk en række initiativer, som var forhandlet politisk på plads, men endnu ikke implementeret. Meget var med i lovprogrammet, men andet var aftaler og forhandlinger, som ikke kræver ny lovgivning eller endnu ikke var forhandlet helt færdigt.

Reform af handicapområdet

Det gælder selvfølgelig først og fremmest den helt afgørende og fuldstændig nødvendige reform af handicapområdet, som var under forhandling, men strandede på valgudskrivelsen.

Der var enighed om, at en reform skulle bygge på en specialeplan, hvor særlige faglige miljøer får en forpligtigelse til at være eksperter på enten særlige målgrupper (f.eks. CP) eller bestemte funktionsudfordringer (f.eks. kommunikation).

Her hørte enigheden så også op. Støttepartierne krævede – ligesom CP Danmark – at specialeplanen skulle understøttes af en visitationsreform, hvor kommunerne pålægges at bruge den specialviden, der er på området, i deres visitation og en finansieringsreform, som anspore kommunerne til at vælge de rigtige løsninger frem for de billigste.

Undskyldning for særforsorgen

Men det er ikke kun den store reform vi venter på. Alt var sat op til en officiel undskyldning til de overlevende fra særforsorgen, efter en stor og grundig udredning fra Forsorgsmuseet havde kortlagt både de individuelle overgreb og de massive systemsvigt. Den undskyldning er lige så relevant i dag, som den var i går.

Udvidet brug af varsling, forbedret STU, BPA og overvågning

Tilsvarende var der nye regler på vej, som styrkede borgerens retssikkerhed ved at forlange, at en nedsættelse eller en frakendelse af en ydelse efter serviceloven, kun kan ske, hvis det varsles mindst 14 uger før. Der gælder allerede en del bestemmelser i serviceloven – og vi ved, at det virker. Med et nyt lovforskal var der lagt op til, at kravet om varsling, skal gælde på langt flere paragraffer i serviceloven. Om det sker nu er uvist.

Nu skal plakater og valgløfter omsættes til handling.

Der var også indgået en politisk aftale om en betydelig forbedring af STU – bl.a. sikring af et mere frit valg af uddannelsessted. Men igen – lovgivningen strandede i valgudskrivelsen, og vi ved ikke, hvilken skæbne aftalen får.

Og som mange vil vide, så har der været en lang række kontakter vedr. BPA. Vi har sammen med BPA-netværket peget på en stribe udfordringer bl.a. visitation til BPA, rekruttering af hjælpere - og selvfølgelig også, at de virksomheder, som hjælper borgerne med at administrere deres BPA-ordning, får en betaling for at administrere, som dækker udgiften til administrationen. Hvis virksomhederne – som f.eks. LOBPA – ikke får betalt, så lukker de, og vi har allerede set en del konkurser. Konsekvensen er, at vores medlemmer ikke kan få hjælp – og uden hjælp ingen BPA.

Endelig var der et nyt lovforslag på vej, som ville sikre en væsentlig forbedring af reglerne om overvågning. Det er aftalt, at aldersgrænsen i reglerne om overvågning skal afskaffes og lovforslaget har været i høring, men blev ikke fremsat på grund af valget.

Alle disse initiativer og udfordringer var vi ganske langt med i den politiske proces, men valget har sat os tilbage på feltet.

CP Danmarks øvrige mærkesager

Der ligger en stor og nødvendig opgave i at få løbet ovennævnte initiativer og forhandlinger i gang igen. Men der er også en række mærkesager, som vi i CP Danmark har en særlig interesse i at få sat nyt fokus på.

Det gælder ikke mindst ulighed i sundhed, etablering af voksenambulatorier og forbedrede forebyggende kræftscreeninger.

På sundhedsområdet er regionale ambulatorier for voksne med CP en af vores højest prioriterede indsatsområder. Vi ved fra undersøgelser, at voksne med CP er hyppige brugere af sundhedsvæsenet. Det er ikke, fordi sundhedsvæsenet ikke bruger penge på mennesker med CP, men alt for ofte bruges de forkert og ukoordineret. Det tror vi regionale ambulatorier er svaret på. Her skal samles faglig viden på tværs at specialer og faggrupper, så der sikres en høj tværfaglig viden om CP. Den mangler vi i dag.

Ambulatorierne er vores hovedprioritet, men vi skal også have nyt fokus på kvinder med CP's manglende deltagelse i de forebyggende screeningsprogrammer for kræft.

Alle kvinder over 50 indkaldes til en forebyggende screening (en såkaldt mammografi). Det gør man, fordi vi ved, at brystkræft er den hyppigst forekommende kræftform blandt kvinder – og fordi brystkræft er den næsthyppigste dødsårsag på grund af kræft.

Ikke desto mindre viser det sig, at over 1/3 af alle kvinder med CP i målgruppen ikke deltager i screeningsprogrammet. Og undersøgelsen viser også, at der er en meget tæt sammenhæng mellem graden af handicap og deltagelse i screeningsprogrammet. Jo sværere ens handicap er, desto større er sandsynligheden for, at man ikke deltager i screeningsprogrammet. Således er det kun 25 procent af de kvinder med CP, der bruger kørestol, der deltager. Det er helt uacceptabelt, at sundhedsvæsenet sidder på hænderne, når vi ved, at så få kvinder med CP deltager i screening for brystkraft og endnu færre i screening for livmoderhalskræft.

Der er mere end rigeligt at tage fat på, når vi kender både ministerholdet og navnene på de relevante ordførere. Vi er klar og vil stå i døren fra dag ét.

- Vi har smøget ærmerne op, er klar til at genoptage forhandlingerne og sætte CP Danmarks mærkesager på den politiske dagsorden, lover Mogens Wiederholt.

Berle Pool + Spa

Gladsaxevej 356
2860 Søborg
Telefon: 44 65 11 77
info@berlepool.dk
www.swimmingpool.dk

Niels Hansen Transport

Helge Nielsens Alle 4 • 8723 Løsning

Lars: lars@niels-hansen.dk • 2040 7056
Brian: brian@niels-hansen.dk • 4030 6601

SSH **SSH Stainless a·s**

HYDRAULIKCYLINDRE • HÅND- OG FODBETJENTE HYDRAULIKPUMPER
RETNINGSVENTILER • UNDERLEVERANDØRARBEJDE

Englandsvej 20 · 5700 Svendborg · **Tlf. 6221 8531**
Fax 6221 7840 · ssh@ssh-stainless.dk · **www.ssh-stainless.dk**

Svært ved at betjene pc, tablet eller mobil?

Har du motoriske vanskeligheder, der gør det svært at betjene computer, tablet eller mobil?

Vi finder en løsning på Kommunikationscentret Region Hovedstaden

Læs mere på www.komcentret.dk eller kontakt os på 45 11 46 00.

REGION H **Kommunikationscentret**

Genvind din funktion og få din frihed tilbage

Har du funktionsproblemer i din hånd eller dit ben på grund af en hjerneskade som f.eks hjerneblødning, sclerose, cerebral parese eller andre centrale nervesygdomme. Det er nu muligt for dig at opnå funktion, frihed og mobilitet. Med FES (funktionel elektrisk stimulation) hjælpemiddelsystemer kan vi hjælpe dig, hvad enten det drejer sig om dropfod, dropfod kombineret med lårmuskelsvækkelse eller en paretisk hånd.

Du kan bestille tid til en klinisk undersøgelse, for at se om denne type ortose er velegnet til dig.

Bandagist Jan Nielsen – En verden fuld af muligheder

Vil du vide mere besøg www.fes-center.dk eller www.bjn.dk – Vi vil så gerne dele vores viden!

BANDAGIST JAN NIELSEN A/S ORTOPÆDITEKNIK

Bandagist Jan Nielsen A/S • 33 11 85 57 • klinik@bjn.dk • www.bjn.dk

Sov godt!

Hvis du har cerebral parese (CP) og problemer med søvnen, så er du ikke alene. For søvnproblemer er mere hyppige hos børn, unge og voksne med CP end hos deres jævnaldrende.

- En stor undersøgelse fra 2019 har vist, at søvnproblemer forekommer hos en fjerdedel. Det er især personer med nedsat syn og svær nedsat motorisk funktion, som sover dårligt, oplyser overlæge Gija Rackauskaite, der i mange år har forsket i og arbejdet med cerebral parese på Aarhus Universitetshospital.

- Hun fortæller endvidere, at søvnproblemer kan være forårsaget af smerter, sygdomme i luftveje eller andre sygdomme, men kan også skyldes dårlig søvnregulering på grund af den hjerneskade, som forårsager CP.

Du kan groft set opleve søvnbesvær på tre måder: Det tager over 30 minutter for dig at falde i søvn. Du vågner om natten og har svært ved at falde i søvn igen. Du vågner meget tidligt, uden at være rigtig udhvilet og uden at kunne falde i søvn igen.

Når søvn bliver et problem

Hvornår er det så et problem? Det er vigtigt at pointere, at fordi man en gang imellem sover dårligt, så er det ikke farligt. Alle mennesker har i perioder bekymringer, forbigående sygdom eller forandringer i hverdagen, der forstyrrer søvnen. Mange oplever stress i hverdagen og tænker mange tanker, når de går i seng, hvilket kan påvirke søvnkvaliteten.

Også nybagte forældre og børnefamilier ved, at søvn kan være en mangelvare, når børnene vågner og er kede af det midt om natten. Men som regel bliver søvnen god igen, når det, der har udløst søvnmanglen, forsvinder. Det er først, hvis man ikke kan finde eller genfinde en god søvnrytme, at man har et problem. Er der gået flere måneder med dårlig eller for lidt søvn, så er det noget, man skal tale med sin læge om.

Hvorfor er god søvn vigtig? Fordi søvnen er med til at restituere kroppen, tanke den op med ny energi og forebygge sygdomme. Søvn er ligeså vigtig som god og varieret kost, daglig bevægelse og et begrænset forbrug af røg og alkohol. Når du har sovet godt, er du også bedre til at være vågen.

Hvilke behandlingsmuligheder findes? Ifølge Gija Rackauskaite afhænger behandlingen af årsagen til søvnproblemerne. Hvis man har svært ved at falde i søvn, kan midlet Melatonin hjælpe. Forskellig anden medicin kan også anvendes, hvis det er smertefulde muskelspændinger, der forstyrrer nattesøvnen. Det er svært at råde om, hvad der virker. Det er individuelt, og noget man skal snakke med sin læge om.

På de følgende sider har vi samlet en række historier om søvn, og hvordan man kan forbedre den. Vi har desuden talt med flere personer, der fortæller, hvordan de finder ro under dynen. For god søvnhygiejne er vigtig for alle, uanset om man har CP eller ej.

Red.

3 råd til en god søvn:

1. Sørg for regelmæssige måltider og søvnvaner
2. Undgå skærmlys og koffein før sengetid
3. Dæmp belysningen og hav ikke for varm rumtemperatur i soveværelset.

Hvad er søvn og hvorfor er den vigtig?

Problemer med at falde i søvn eller sove godt om natten er hyppig hos børn, unge og voksne med cerebral parese (CP).

Manglende søvn kan medføre træthed, mindre energi og nedsat opmærksomhed i løbet af dagen. Samtidig kan det blive et problem for læringsevnen. Mange forældre til børn med CP er frustrerede over ikke at kunne hjælpe deres barn tilstrækkeligt, hvis det vågner mange gange i løbet af natten.

Der er ingen kendte neurologiske forklaringer eller dokumentation på, at hjerneskaden er årsagen til, at mennesker med CP sover dårligt. De områder af hjernen, der har med regulering af søvn at gøre, befinder sig ikke i de områder, der almindeligvis er påvirket ved CP.

Ikke desto mindre er problemet helt reelt. Men hvad er søvn, hvorfor er den vigtig og hvad du kan gøre for at forbedre den?

Hvad er søvn?

Kort fortalt er søvn en konsekvens af det indre ur, vi alle har. Et ur, der regulerer de nerveceller i hjernen, som er ansvarlige for, om vi er vågne eller sover.

Nervecellerne er rytmisk aktive selv i fravær af vekslen mellem mørke og lys, som jo normalt sker på grund af jordens drejning om egen akse. Forskningsforsøg har vist, at vores hjernes indre ur er indstillet efter varigheden af cirka et døgn på jorden, og at vi fastholder samme døgnrytme, selvom vi opholder os i samme belysning i mange dage.

Som en lille pudsig sammenligning ville vores hjerne, hvis den var udviklet på Venus, have en rytme på lidt over 5832 timer, da Venus roterer meget langsomt om sin akse.

Hvorfor er søvn vigtig?

Der er ingen tvivl om, at søvn er vigtig. Forskerne ved endnu ikke præcis hvorfor, og hvilken funktion den har for hjernen og kroppen, men en enkelt nat med dårlig eller utilstrækkelig søvn gør os trætte, utilpasse og uopmærksomme den efterfølgende dag.

Oplever vi nedsat eller dårlig søvn over uger, måneder og år, påvirker det også vores helbred. Dårlig og mangelfuld søvn er sat i forbindelse med forhøjet blodtryk og risiko for blodpropper i hjerte og hjerne, sukkersyge og andre stofskiftesygdomme, nedsat immunforsvar og udvikling af demens.

På baggrund af de negative effekter af manglende søvn er det en generel opfattelse blandt forskere, at søvn er vigtig for, at hjernen og kroppen kan restituere sig. Hvad det præcist indebærer er uklart. En teori er, at søvn hjælper hjernen med at få fjernet affaldsstoffer fra dagens processer – som en slags natlig vaskemaskine.

Meget tyder også på, at forskellige dele af hjernen 'afspiller' de ting, vi har oplevet og lært i løbet af dagen, og at det er en vigtig funktion for at lægge det, vi har lært og oplevet, ned i hjernens hukommelseslager.

Hvorfor sover man skidt?

Det er ikke kun mennesker med CP, der sover dårligt. Søvnproblemer er udbredt i hele befolkningen og tilskrives typisk 'moderne livsstil'. Det drejer sig især om stress og bekymringer, der forhindrer den nødvendige mentale ro til at falde i søvn – uanset om man går i børnehave, skole eller på arbejde.

Kunstig belysning fra specielt computere og mobiltelefoner spiller også en rolle. Ernæring og fysisk aktivitet har også en vis betydning.

Desuden hører nedsat søvn og dårlig søvnkvalitet med til at blive ældre. De mekanismer i hjernen, der styrer søvnen og får os til at falde i søvn, fungerer dårligere, når vi kommer op i alderen. Det vides ikke præcist hvorfor.

Alligevel tyder det på, at der er særlige årsager til, at mange med CP har søvnudfordringer. De fleste undersøgelser peger på smerter som hyppigste årsag. Forklaringen på smerterne er uklar, men det drejer sig især om led- og muskelsmerter, der kan være forbundet med uhensigtsmæssig belastning.

Sådan kan du forbedre din søvn

Mange af udfordringerne med dårlig nattesøvn kan være vanskelige at gøre noget ved. Ofte er stress og bekymringer i hverdagen ikke noget, der løses hurtigt og nemt. Alligevel har vi nok viden til at kunne pege på en række råd til at få en så god søvn som muligt.

Lys og mørke
Hjernens indre ur reagerer på lys og mørke. Lys hjælper os med at holde os vågne og fraværet af lys hjælper os til at sove.

I de mørke tider på året, er det vigtigt at bruge kunstig belysning fornuftigt. Undgå stærk belysning, hvad enten det er fra en lysekrone, gadelampe, computerskærm eller en mobiltelefon i timerne, før du skal sove. Det er en god idé gradvist at dæmpe belysningen forud for sengetid eller slukke for unødvendig belysning.

Omvendt kan man gradvist øge lysstyrken i omgivelserne omkring det tidspunkt, hvor man vågner.

Faste rytmer
Hjernens indre ur er glad for regelmæssighed. Hvis vi går i seng og står op på nogenlunde samme tid hver dag, hjælper det uret til at holde rytmen regelmæssigt.

Ændringer f.eks. ved skifteholdsarbejde, eller rejser hvor man skifter tidszone, kan medføre store søvnproblemer. Her er rådet, at man skal forsøge at fastholde en nogenlunde fast sengetid hver dag – også gerne i weekenderne, selvom det er fristende at blive oppe i længere tid, når der ikke er vuggestue, børnehave, skole eller arbejde, der venter næste morgen.

Fysisk aktivitet
Regelmæssig fysisk aktivitet er også en vej til bedre nattesøvn. At få pulsen lidt op på samme tid hver dag, virker som en god taktstok for hjernens indre ur.

Den ændring i kroppen, der sker gennem fysisk aktivitet over længere tid, gør det nemmere for os at falde i søvn og sove igennem. Det sker ikke nødvendigvis med det samme, og efter bare en enkelt dag med meget fysisk aktivitet.

Faktisk kan det virke modsat, så man har svært ved at sove. Men over tid (uger til måneder) opnås en positiv effekt ved let til moderat aktivitet hver dag.

Nogle undersøgelser peger på, at man kan opnå omkring 45 minutters ekstra søvn pr. nat ved at flette fysisk aktivitet ind som en naturlig del af hverdagen.

Mad og drikke
Det, vi spiser, har også betydning for, hvor godt vi sover. Regelmæssighed er også her en god ting. Prøv at spise på nogenlunde samme tid hver dag. Undgå at gå sulten i seng, men spis heller ikke et stort måltid, før du skal sove. Vent gerne 1-2 timer efter sidste hovedmåltid, før du lægger dig til at sove.

En del undersøgelser peger på, at det gamle råd om at drikke et glas varm mælk, før man skal sove, godt kan virke. Det behøver ikke engang at være varmt. Mælk indeholder relativt store mængder melatonin, som er et af de signaleringsstoffer i hjernen, der er involveret i, at vi falder i søvn.

Ellers er det vigtigste at undgå koffeinholdige drikke. Koffein (og det beslægtede theobromin, der findes i te) aktiverer de forbindelser i hjernen, der holder dig vågen. Man kan gradvist vænne hjernen til et ret stort indtag af koffein. Og nogle sover derfor udmærket, selvom de drikker kaffe sent på aftenen. Vær opmærksom på, at mange energidrikke også indeholder ret store mængder koffein.

Artiklerne på opslaget er skrevet af Elsass Fonden på baggrund af deres viden og forskning på området. Du kan læse mere om emnet på Elsass Fondens hjemmeside: elsassfonden.dk/viden-om-cp/livet-med-cp/sovn-og-cp/

Den Uvildige Konsulentordning
på Handicapområdet

DUKH

Uvildig, gratis rådgivning
- med fokus på din retssikkerhed

Tlf. 76 30 19 30 | www.dukh.dk | mail@dukh.dk
sikkerpost@dukh.dk | Jupitervej 1 | 6000 Kolding

SEKO

Gammlager 1 . 2605 Brøndby
Tlf. 26 89 00 00
www.sekologistics.com

NTG Nordic
Nordic Transport Group

www.ntgnordic.dk

TOFTEGAARD BYG APS

Stenstrupvej 37 . 4573 Højby
Tlf. 23 72 44 49 . www.toftegaard-aps.dk

Hos Toftegaard Byg har vi fokus på kvalitet og pris. Der er ingen opgaver, der er hverken for små eller for store, da vi udfører opgaver for både private og erhverv. Vi tilbyder opgaver inden for: tagarbejde, vinduer og døre, tømrer- og snedkerarbejde & hovedentreprise.

Den fulde **salgspakke**
Fast **fair salær**
Gratis salgsvurdering

BEDRE BOLIG SALG
MARIANNE SKOVBOGAARD
TLF. 5055 7605
msk@bedreboligsalg.dk
bedreboligsalg-msk.dk
BEDRE BOLIG SALG

Andersen &
Dühring VVS

Grønningen 52 • 4220 Korsør
Tlf. 31 33 10 43 • info@aogd-vvs.dk
www.aogd-vvs.dk

JMH ENTREPRISE

industri og design gulve

Malervangen 14 • 2600 Glostrup
Telefon: 28 11 27 28 • E-mail info@jmh-entreprise.dk
www.jmh-entreprise.dk

Malthe er nødt til at prioritere søvn meget højt

Som kørestolsbruger kan det være svært at få rørt sig tilstrækkeligt, så man får pulsen op og gjort kroppen sengeklar, men det har den 25-årige psykologistuderende, Malthe Vinther Madsen, fundet råd for.

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Søvn skal prioriteres højt, gerne 8½ time. Især før eksamener er det vigtigt for mig med en god og lang søvn, fortæller Malthe Vinther Madsen, der har cerebral parese, og netop nu ved at nærme sig afslutningen på sit psykologstudie på Aarhus Universitet

- Mange af mine medstuderende kan sagtens fungere med blot 5-6 timers søvn, men jeg skal altså have mindst 8 timer, ellers duer det ikke. Det går ud over min energi, og jeg bliver alt for hurtigt ukoncentreret i undervisningen.

Forældrene havde løsningen

Når bare Malthe passer sin sengetid og er aktiv, så er problemet med manglende søvn ikke så udtalt, som i barndommen. Da han var 10-11 år havde han store problemer med at sove, men det fik hans forældre afhjulpet på en forholdsvis enkel måde.

De købte en kondicykel, som han hver dag skulle køre på i 30 minutter. Tidspunktet på dagen var stort set underordnet, men det var gerne om eftermiddagen, når han var kommet hjem fra skole, at kondicyklen blev besteget.

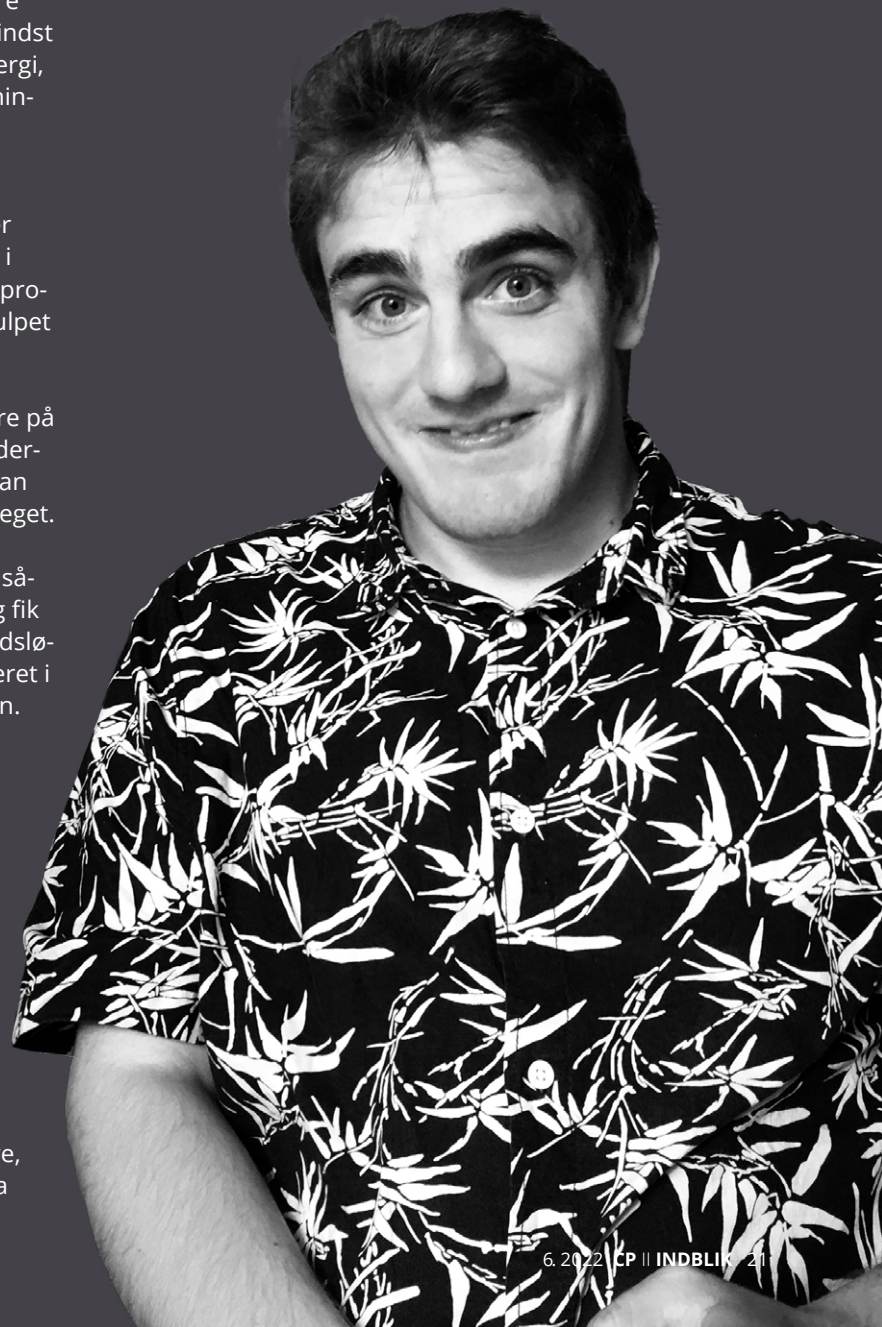
Det var på alle måder en god investering. Malthe fik således trænet sine muskler og led, brugt sin energi og fik samtidig gang i sin puls, der var med til at styrke kredsløbet. Og det hjalp. Efter at motionscyklen blev installeret i stuen gik det meget bedre med at få sovet om natten.

Motion og ordentlig kost

I sit voksenliv har han bibeholdt strategien med at være meget aktiv med regelmæssig træning, og hvis der er dage, hvor han slet ikke har været oppe på cyklen eller har gået ture i sin rollator, så har han svært ved at få sovet ordentligt igennem. Her har yderligere et lille trick, nemlig meditation, hjulpet ham til at få en god nattesøvn.

Malthe har endnu en god erfaring, som han gerne vil give videre. Den handler om kost.

- Jeg har fundet ud af, at min søvn bliver meget bedre, hvis jeg får noget ordentlig at spise og holder mig fra junk-food. Det kan naturligvis være svært som studerende, der ofte må klare sig igennem med hurtige måltider og alt andet end nærende kost, men det er altså nødvendigt for mig at spise noget ordentligt mad, understreger Malthe, der dog ikke er mere 'hellig', end at der ind imellem også ryger en burger ned.



Min krop 'danser' hele natten uden medicin

Povl Thomsen er født tre måneder for tidligt og har igennem mange år gået til kontrol og undersøgelser på Rigshospitalet for spasticitet. Tre operationer er det også blevet til, men en specifik diagnose fik han aldrig.

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Da jeg var omkring 19 år, fik jeg den besked, at det, der var tilbage af min spasticitet, ville jeg vokse fra, og ingen nævnte noget om senfølger. Men det kom der, fortæller Povl Thomsen, der først ved en mere eller mindre tilfældighed, og takket være en årvågen fysioterapeut, fik stillet diagnosen cerebral parese, da han havde rundet de 50 år.

Som ung, og et stykke op i årene, havde han ikke haft det store sovehjerte. Han sov rimelig godt og kunne klare sig med få timers søvn, men for 12 år siden startede hans urolige nætter. Ikke voldsomt bekymrende, men nok til at han undrede sig.

- Jeg vil nærmest kalde det automatiske stræk i benene, sådan et par gange om måneden. Men som årene gik, tog det til, fortæller Povl, der i starten tænkte 'ja, ja, det går nok', men det blev senere til et mere bekymrende 'hvad i alverden sker der for mig'?

- Også i dagtimerne begyndte min krop at blive mere og mere stiv, specielt hvis jeg havde haft en hård nat, med mange stræk, der forekom oftere og oftere.

Fra at optræde et par gange om måneden blev det til et par gange om ugen, og nu er det hver eneste nat. I dag, hvor Povl er 52 år, er det således ikke et spørgsmål, om han får spasmer, men hvilken styrke de kommer i. Pludselig blev det et helvede at sove, og noget der ellers skulle være så dejligt med en god nats søvn, blev mere et spørgsmål, om han overhovedet fik sovet den nat.

Gode og dårlige nætter

Povl fortæller, at der i starten var både gode og dårlige nætter, og det fik ham til at tænke over tingene:

- Okay, hvad gjorde jeg her, som gav mig en god nat, eller hvad er det, der gjorde, at det udløste en eksplosion af anfald?

Aktiviteter og begreber i dagligdagen som sund kost, motion, cykleture i naturen, stress og alt for mange aftaler, krydret mad, alkohol, koncerter – alt blev endevendt i hans tanker.

Konklusionen på tankemyldret blev, at

Povl Thomsen oplyser, at den 'sovemedicin' han bruger koster henholdsvis 370 kr. for CBD-olie 15 %, 1500 mg. og 349 kr. for 100 ml. BrainDrops. Det svarer ca. til en måneds forbrug for Povl.

hans søvn fungerede bedst, hvis han levede som en elite sportsudøver, der spiste sundt, dyrkede motion, drak rigelig væske - og i det hele taget havde en tilværelse, der kørte i nogenlunde faste rammer.

- Det gav virkelig mening, understreger Povl, der sammenligner en CP-krop med en topatlets. Vores muskler og hjerne bruger ekstra meget energi, så jeg forestiller mig, at flere med CP bevæger sig, hvad der svarer til 35-50.000 skridt om dagen.

Kunne ikke se sammenhængen

Povl blev overrasket. Han havde ikke regnet med, at de voldsomme stræk om natten havde noget at gøre med hans spasmer. Først da han i en meget sen alder fik konstateret CP, og kom i kontakt med andre med CP, gik lyset op for ham.

- Jeg havde slet ikke set, at den skæve gangart, udtrætningen og den dårlige søvn hang sammen, men det gjorde den, understreger Povl, der tidligere havde prøvet Baklofen, som hans læge havde anbefalet ham.

- Men det hjalp ikke, så jeg lavede et opslag i Facebook-gruppen CP Danmark Forum, hvor jeg spurgte, om andre havde de samme søvnproblemer som mig. Og det skal jeg love for, at der var.

- Flere anbefalede, at jeg skulle prøve medicinsk cannabis, CBD-olie og de gav mig kontakten til Oils by Simpson. Jeg kontaktede firmaet og fik en lille flaske med 15% CBD-olie. I starten prøvede jeg forsigtigt med én dråbe, så to og siden tre dråber – og så var den der.

- Efter at kroppen havde vænnet sig til at tage imod olien, hjalp det virkelig mærkbart. Jeg sover langt bedre nu, samtidig med at det også hjælper på andre områder. Bl.a. er min energi blevet større, humøret bedre og appetitten er ligeså stor, som da jeg var ung.

En vigtig erfaring rigere

Selv om det går meget bedre med søvnen, så har Povl fortsat jagten med at finde nye løsninger på sine udfordringer. I sin søgen har han bl.a. prøvet en kugledyne uden resultat, og siden kom han i kontakt med en fysioterapeut hos Elsass Fonden, der rådede ham til at prøve Brain-Drops:

- Det var til gengæld et godt tip. Virkningen er stort set den samme som med CBD-olien, men giver mig nogle anfald om natten, der dog er så små, at jeg hurtigt falder i søvn igen.

Hvor vigtig CBD-olien og Brain-Drops er for Povl, oplevede han i forbindelse med en tur til Sverige, hvor han i et par dage besøgte en gammel kammerat. Povl havde ikke taget sin medicin med, fordi han tænkte, at en nat uden sovedråberne ikke ville betyde noget. Men det gjorde det.

- Jeg fik en hel serie anfald og fik kun sovet en time, fordi kroppen sprang fuldkommen i luften. Der var godt nok også sket mange ting den dag, så selvfølgelig ville kroppen sparke fra. Men hvad, så ved man det, lyder slutreplikken fra Povl, der både blev en oplevelse og en vigtig erfaring rigere af besøget i Sverige.

KØB STRØM
LOKALT
ENERGI VIBORG
hos Energi Viborg
Industrivej 15 • 8800 Viborg • Telefon 8929 2923 • energiviborg.dk

Entreprenør med stor rækkevidde
Vi har stor erfaring inden for
- Belægning
- Byggemodninger
- Udgravning for bygninger
- Etablering af p-arealer
- Byfornyelse
- Kloak – herunder kloakseparering og ny kloakering
- Miljøplads, visiteringsplads og jordhotel

Kontakt os for en snak om, hvad vi kan gøre for dig.
Svend B. Thomsen A/S
Entreprenør – Kloak – Brolægning
Gellerupvej 91 – 6800 Varde – tlf. 75 22 33 55 – Mail: sbt@sb-thomsen.dk – Hjemmeside: www.sb-thomsen.dk

HjerneHjørnet ApS
HjerneHjørnet er en socialtøkonomisk tænkende virksomhed, der har specialiseret sig i psyko-sociale rehabiliteringsindsatser til kommuner og private
Kløvermarksvej16 • 4300 Holbæk
Søren: 22 50 13 69 • Iben: 26288131
hjernehjornet@gmail.com
www.hjernehjørnet.dk

SHOP FITTERS DENMARK

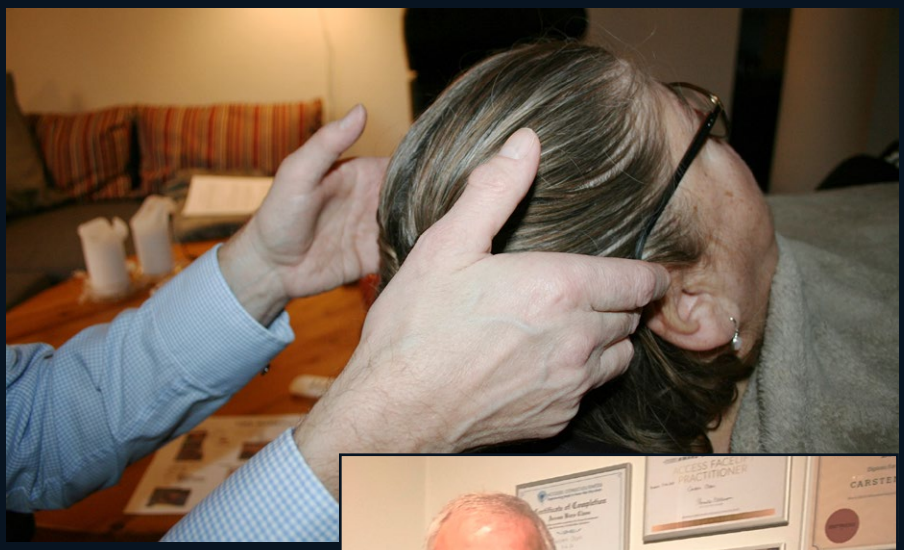
Århusvej 290 • 8570 Trustrup
Tlf. 31 24 78 64 • www.shopfitters.dk

Den gode søvn sidder i fingrene

Carsten Olsen er 63 år og har egentlig aldrig haft de store problemer med sin søvn, men et tilfældigt møde med den alternative behandlingsform, Access Bars, gav ham en helt ny tilgang til det at sove godt.

For da først han fik lært metoden på to kurser hos to forskellige behandlere, og selv havde modtaget et par behandlinger, mærkede han, at han nu var meget mere udhvilet end tidligere, når han vågnede. En oplevelse, han helt klart tilskriver bars-behandlingen, der generelt har givet ham en større indre ro og en bedre mental balance.

Metoden er udviklet af amerikaneren Gary Douglas, der nøje har planlagt et behandlingsforløb, hvor der opstår en gavnlig effekt ved at aktivere 32 energipunkter på hovedet. Man starter med at holde på det 3. øje i panden og i nakken, for at skabe energiflow i kroppen, hvorefter fingrene flyttes fra punkt til punkt. En fuld behandling for voksne tager ca. halvanden time, for børn er behandlingstiden det halve.



Mange bliver varme i hovedbunden, når de 32 punkter aktiveres.

Hjælp til selvhjælp: Carsten Olsen er nu diplomcertificeret i Access Bars Class og Reiki.

Det var en af kæresten Lonnies hjemmehjælpere, der for et par år siden introducerede Carsten og Lonnie for Access Bars. Hjælperen havde selv taget kurser i behandlingsformen og afprøvede det på parret. Med succes.

Fungerer som helkropsmassage

- Nogen skal prøve det et par gange, før kroppen tager imod og man giver slip på sig selv. Andre tager imod allerede første gang. Når det er sket, kan følelserne få en til at græde, fordi behandlingen slipper nogle ting løs, som man ikke ved hvad er, fortæller Carsten, der kort tid efter selv gik i gang med at tage kurser i Access Bars. Carsten fortæller, at han er så afslappet efter en behandling at han dårligt kan rejse sig fra briksen. Det føles som at have fået en meget blid helkropsmassage.

- Det kræver lidt øvelse, men ved hjælp af oversigtstegninger, der anviser punkternes placering, og hvad de aktiverer, går man i gang med behandlingen. Nogle personer er så følsomme, at man skal trykke meget let eller holde fingrene ud for punktet uden at røre huden, hos andre skal trykket være lidt hårdere, men ens for alle er, at man fornemmer stor varme på de berørte punkter, fortæller Carsten.

Han mener, at alle kan lære metoden, der bl.a. virker godt mod stress, bekymringer, psd, angst og søvnbesvær.

- Selv med lidt stive fingre er det muligt at aktivere punkterne på en måde, så det gavner den indre ro. Vil man bevare effekten, kræver det, at behandlingen gentages med jævne mellemrum, ca. en gang om ugen eller hver 14. dag.

Har også effekt for behandleren

Men selv når Carsten er i behandlerrollen, har det en effekt på hans velbefindende. Han får simpelthen energi af at behandle andre. Det er ikke helt det samme, men det er med til at give ham den indre ro i dagligdagen, og en forbedret søvn om natten.

Kendskabet til Access Bars er den foreløbige kulmination på en vild personlig udvikling. Med CP som følgesvend siden fødslen har Carsten haft et langt liv på arbejdsmarkedet, der forholdsvis tidligt sled ham op. En sygemelding, der endte i en trist periode på godt 10 år med depression og lykkepiller, blev afløst af en interesse for spinning, hvor han i flere år var fast deltager på Mads Wiberg Sørensens spinninghold i Rødovre.

Holdet var støttet af Elsass Fonden og fortsatte senere under oplysningsforbundet IOF. Carsten var med hele vejen og fik yderligere interesse for motion, bl.a. med deltagelse i forskellige sportscamps.

B12-vitaminer hjælper på uro i benene

- I mange år har jeg døgnet rundt haft rigtig mange smerter, stort set over hele kroppen, men værst i ryg, skuldre og nakke, og det forsøger jeg at holde nede med Panodil, fortæller Gitte Kirsten Winther, der ikke vil sløves af stærk medicin og derfor selv har valgt sin alternative behandlingsform.

Gitte er 49 år, har cerebral parese og sidder i el-kørestol. Hun har levet med smerterne hele livet, men for fem år siden begyndte hun også at få en voldsom uro i benene, når hun skulle sove.

- Jeg kan simpelthen ikke styre benene, der spjætter. Derfor begyndte jeg at tage B12-vitamin, som jeg havde læst skulle virke på uroen. Og det gjorde det. Jeg tager to piller om morgenen til min morgente, i øvrigt sammen med en masse andre vitaminpiller, bl.a. Q10, multitabletter og fiskeolie. Da jeg havde gjort det i halvanden måned, kunne jeg mærke, at uroen forsvandt.

Ud over uroen i benene har Gitte i mange år også døjet med rigtig dårlig søvn, hvilket hun tilskriver overgangsalderen.

- På en måned er det således kun ganske få nætter, at jeg er helt væk under søvnen og rigtig frisk og udhvilet om morgenen. De resterende nætter er jeg halvvågen det meste af tiden, og det betyder, at jeg kan være træt og uoplagt dagen efter.

Gitte Kirsten Winther har store søvnproblemer, som hun forsøger at afhjælpe med B12-vitaminpiller til sin morgente. Foto: FH.

JYSK PEJSECENTER
... designrigtig varme

BRÆNDEOVNE • PILLEOVNE
RÅDGIVNING • MONTERING

Jens Grøns Vej 23 • 7100 Vejle
Telefon 75 72 26 93
www.jyskpejsecenter.dk

Byens Frisør
Tlf. 86 98 01 00
www.byensfrisoerhadsten.dk
Online booking
design frisør
Benthe Winther Frederiksen Søndergade 14 • 8370 Hadsten

HØRNING BILSYN
Service på højt niveau
KAMPAGNEPRIS
BESTIL DIT PERIODISK SYN ONLINE
SPAR 10%
400,-
NORMALPRIS 440 KR.
Agerbakken 10A • 8362 Hørning
Tlf. 42 52 41 81• info@hoerningbilsyn.dk
www.hoerningbilsyn.dk

OBE Entreprise
Tilbyder:
- Nybyg, Tilbyg og Renovering
- Haveanlæg og pleje, træfældning og beskæring
- Belægning: Indkørsler og terrasser
- Kloak: Autoriseret kloakmester
Uforpligtende tilbud – laves til den aftalte tid og pris.
Telefon 40 50 80 22
www.obeentreprise.dk

Arrangementet V.I.P. Søskendedag – en stor succes

AF STINE STENHOLT, KURSUS- OG PROJEKTMEDARBEJDER

I samarbejde med specialpædagogisk konsulent Malene Gerd Petersen og Søskendeforeningen SØF afholdt CP Danmark i november en ganske særlig dag for søskende og deres forældre i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup.

Dagen var en stor succes, for både forældre og søskende. Der var søskende i alle aldre, fra 8 til 14 år. Det var en dag, hvor den røde løber var rullet ud, i bogstavelig forstand, men i særdeleshed for at understrege, at søskende også er noget ganske særligt. Både for deres forældre, for deres søskende med CP og for os som medlemsorganisation.

Den røde løber

Da børn og forældre havde gjort deres entré, på den røde løber, blev alle budt velkommen med snacks og saftevand. Efter en kort introduktion til dagen listede børnene afsted sammen med Malene Gerd Petersen og psykolog Klaus Christensen. Forældrene blev sammen med Søskende-foreningen og CP Danmarks kursusansvarlige, hvor de arbejdede både narrativt, ud fra søskendeperspektivet, og blev sat på opgaver. De skulle nemlig lave flotte bordkort klar til den fælles frokost.

Imens var børnene travlt optaget af at danne nye relationer med hjælp fra en lille abe ved navn Kaj og se film i "biografen" med både chips og slik. Dagen sluttede af med at børn og forældre samledes og delte ud af deres oplevelser – det hele blev fejret med børnechampagne og diplomer til alle de dygtige børn.

Som en ekstra bonus fik vi fint besøg af den kendte YouTuber ComKean.

Nåede du ikke at komme med?

– så frygt ej, vi vender tilbage med V.I.P i marts 2023

Mange har vist interesse for vores søskendearrangement, men der er desværre kun plads til 10 børn på hvert kursus. Til marts 2023 gentager vi derfor succesen, denne gang i Silkeborg, så hold øje med CP Danmarks hjemmeside. Du kan snart tilmelde dig.

Stor interesse og god tilslutning til kurser og aktiviteter

Efteråret 2022 har budt på mange gode aktiviteter og kurser. Vi oplever en stor tilslutning til langt de fleste af vores aktiviteter. Det tager vi selvfølgelig med os i udviklingen af nye og spændende arrangementer i 2023. Vores kursus 'Familier med CP' i Aarhus endte med at blive overbooket, og de deltagende familier var meget engagerede. De håber på, at der kommer endnu flere af den slags kurser i den kommende tid.

Det er ikke kun vores fysiske kurser og aktiviteter, der har været eftertragtede, også til vores online webinarer som f.eks. 'Klar tale' og 'Kognitive vanskeligheder' har interessen været stor.

Glæd jer til kursusåret 2023

I oktober kunne I læse min allerførste artikel i CP INDBLIK. Jeg var, og er det nok stadigvæk, en smule grøn i jobbet som kursusansvarlig i CP Danmark. Men én ting er sikkert; jeg holder fast i, at vi *"som organisation skal repræsentere vores medlemmer, vi skal skabe relevant indhold og relevante tilbud, og det kan vi kun gøre, hvis vi tør løfte blikket, arbejde tæt sammen og være undersøgende i forhold til de behov, der viser sig".*

Det betyder blandt andet, at vores kursus- og aktivitetstilbud i 2023 kommer til at bære præg af den feedback og viden, jeg har fået fra mange medlemmer, siden jeg startede i CP Danmark i august måned. Jeg har løftet blikket, og jeg har både set og hørt jer!

Jeg er blevet taget enormt godt imod af både medlemmer, kollegaer og samarbejdspartnere, og på landsmødet på Egmont Højskolen havde jeg mange gode snakke. Her var flere af jer åbne og ærlige om jeres perspektiver på, hvordan vi som medlemsorganisation kan sikre, at vi fortsat udvikler relevante tilbud til alle vores medlemmer.

Flere medlemmer og mulige samarbejdspartnere har også rakt hånden ud til mig – det sætter jeg stor pris på. Både på mail og via telefonsamtaler har I bidraget med viden, som gør det muligt for mig, kursusudvalget og resten af sekretariatet at lave et godt kursusprogram for 2023.

Tilbud til alle

Jeg kan allerede nu løfte sløret for, at vores aktiviteter både vil være for unge under 25 år og for voksne over 25 år. Vi vil også have både digitale og fysiske tilbud, i både Jylland og på Sjælland. Kurset 'Familie med CP' vender tilbage i 2023, det samme gør vores kursus for bedsteforældre.

Men ud over det så får I også mulighed for at deltage i kurset omhandlende 'Den stressede hjerne – i alle aldre' og et kursus for forældre til unge og voksne med CP. Det kommer til at handle om at give slip. I kan godt glæde jer – det gør vi.

Det personlige og faglige - en ny cocktail

Til et af vores webinarer forsøgte vi os ud i en ny model, hvor vi blandede faglige oplæg med personlige og levede beretninger. Psykolog i CP Danmark, Klaus Christensen, bidrog til kurset 'Kognitive vanskeligheder', hvor den faglige del havde fokus på kognitive vanskeligheder i livets faser og overgange. Tina Højager, der selv har CP, bidrog med spændende og relaterbare beretninger om, hvordan viden om egne kognitive udfordringer har haft en positiv indvirkning på hendes arbejdsliv.

Årets julegaveidé:

Voksenbillet til Skive Festival med stor rabat!

1933-2023 SKIVE FESTIVAL 2023 01 JUNI > 03 JUNI

Kom og få en musikalsk oplevelse sammen med familien og gode venner, når kredsene omkring Skive inviterer til Skive Festival 2023.

Vi tilbyder igen i år en speciel éndagsbillet til lørdag den 3. juni 2023 fra kl.14.00 til 24.00 i vores telt ved festivalpladsen. Der er musik fra klokken 15.00 til 02.00.

Prisen for éndagsbilletten er 300 kr. for voksne og 175 kr. for børn under 15 år og hjælpere (prisen for hjælpere dækker kun for maden).

Til de hurtige: Køb din voksenbillet senest den 31. december 2022 og få den til 200 kr. (hvilket er 33 % rabat).

Billetprisen omfatter entré til Skive Festival, aftensmad og fri kaffe/te og kage i vores telt.

Billetbestilling:

Til Bent Ole Nielsen, CP Danmark - Vestjylland, mail: cpskive@mail.dk eller telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 (hverdage efter kl. 16).

Oplys navn, medlemsnummer, antal billetter, hvilken kreds du tilhører, eller hvilken kommune du bor i. Betaling på konto 7613 – 1011868 eller på MobilePay 21 29 48 44. Bestillingen er først gyldig, når betalingen er foretaget.

Praktiske oplysninger:

CP Danmarks telt åbnes kl. 14.00, hvor der kan spises medbragt mad til fri kaffe/te eller køb af Hancock sodavand/fadøl til lav festivalpris. Alle tilmeldte får mulighed for at bestille en sandwich efter eget valg. Sandwich er klar i teltet kl.14. Bestillingsseddel bliver sendt til alle tilmeldte.

Musikprogrammet tilsendes, når det bliver offentliggjort.

Vi ses på Skive Festival!
Festudvalget

RESTAURANT PIZZERIA

LA POSTA

Søndre Ringvej 2 • 5610 Assens

Tlf. 64 71 30 20

www.laposta.dk

Kvik Vejle

Stiftsvej 59A,
Tlf. 75832831
kvik.dk/Vejle

kvik

Skjøth Transport ApS

Håndværkervangen 11 · DK-5792 Årslev · Tlf. +45 2013 6686

CS BILSYN

RIBE - TARP
HYGUM
VARDE

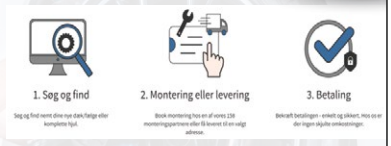
En af lokalområdets billigste

Syner også erhverv • Drive-in • Mange års erfaring

Online booking • www.csbilsyn.dk

Click n Fit

Den nemmeste vej til nye dæk og fælge



Englandsvej 62
2300 København S
Tlf.: 70 60 50 32
Email: info@clicknfit.dk
www.clicknfit.dk

MADSEN'S FRISØRSALON

Østergade 12 · 8600 Silkeborg

Tlf. 86 82 39 49

BF12®

Fabriksvej 12 • 7441 Bording

Tlf.:+45 7218 3288

Email:order@bf12.dk

www.bf12.dk

AC ANDERS CHRISTIANSEN

DØSTRUP VOGNMANDSFORRETNING ApS

VOGNMANDSKØRSEL - BLOKVOGNSKØRSEL
SALG OG LEVERING AF SAND OG GRUS

Døstrupvej 77, Døstrup 9500 Hobro
Telefon 98557143

DV GRUNDLAGT 1936

Mail dvf@doestrup-vmf.dk
www.doestrup-vmf.dk
CVR 87393712

Bogen er resultatet af workshops om mad afholdt for en række dagtilbudsbrugere med cerebral parese, oplyser projektleder Birte Hagelund.

"Mad på farten" er kulminationen på en inspirerende sundhedsrejse

Enkel kogebog giver masser af viden og god inspiration til lettere måltider på farten.

I bogen har Birgitte Flensholt samlet en række nemme og sunde opskrifter.

TEKST OG FOTO: FRANDS HAVALESCHKA

Under overskriften Mad, Musik og Motion har CP Danmark Storkøbenhavn over de seneste år gennemført et spændende projekt på forskellige dagtilbud i området. Målet har været at give dagtilbudsbrugere og medarbejdere ny inspiration i hverdagen og samtidig afprøve tesen; at sundhed også kan være sjovt.

Nye måder at lave mad på og fortællinger om, hvad der skal til for at holde kroppen i gang, har været en del af indholdet på en række workshops, mens der på andre blev sat fokus på musik og motion.

Ud over en masse god viden på disse workshops er der, som en del af projektet, udgivet et hæfte med øvelser til musikdelen, skrevet af Mikkel H. Lund, og et hæfte om motion i hverdagen, som er udarbejdet i samarbejde med Elsass Fonden.

Kulminationen på hele projektforløbet er udgivelsen af en lille kogebog med titlen, Mad på farten. Her får man god viden om alle de mange elementer, der udgør et måltid, og samtidig et godt overblik over en snes madopskrifter, som både er sunde, nemme at tilberede og smager godt.

Blandt andet æggemuffins med dampet laks, kylling eller skinke, wraps til madpakke eller frokost, forskellige frikadelletyper, en masse god fyld til sandwich, hjemmelavet knækbrød, nøddebarer og mange forskellige lækre kager.

Vigtigt at træffe de rigtige valg

Det er kostkonsulent Birgitte Flensholt, der har lavet opskrifterne, og på de første sider gennemgår hun en række kostråd om dagens måltider. Hun fortæller om vigtigheden i at træffe de rigtige valg, der holder blodsukkeret i balance, energien oppe og sikrer mæthed i længere tid.

Man får også god viden om, hvilken kost der giver energi, herunder forskellen på de hurtige og de langsomme kulhydrater. Gennemgangen af sund og usund fedt er et andet vigtigt afsnit. Her får vi bl.a. fortalt, at 'cellefedt' er sundt fedt og livsvigtigt for kroppen, mens 'dellefedt' belaster kroppen, øger inflammation (betændelse) og lagrer sig som fedtpuder og deller. Dellefedt findes typisk i færdige produkter, fastfood, chips, kager og mad tilberedt i friture. Det er noget man ikke skal spise for meget af, men en gang imellem må man godt.

- Vi har forsøgt at lave en kogebog, som man både får inspiration og forstand af, og som er nem at håndtere, understreger Birte Hagelund, der er leder af projektet, som er støttet af Danske Handicaporganisationer.

Den fine kogebog på 46 sider er trykt på tykt papir og har spiralryg. Alle der har været med i projektet har ved afslutningen fået et eksemplar, det samme har CP Danmarks 15 lokale kredse.

Der resterer et mindre restoplag, som man er velkommen til at rekvirere et eksemplar af hos Birte Hagelund, så længe lager haves, man skal blot betale for portoen. Skriv til Birte på mail: birtehagelund@mail.dk

Det er også muligt at se Mad på farten på CP Danmarks hjemmeside: www.cpdanmark.dk/kredse/storkoebenhavn/

Elmerhøj

Elmerhøj A/S er en moderne og sund anlægsgartner virksomhed i vækst, hvor alle former for opgaver i den grønne sektor kan løses – nyanlæg, renovering, vedligeholdelse, store som små opgaver.

Skelhøjsvej 1 • 9541 Suldrup • mikkel@elmerhoj.dk • www.elmerhoej.dk

BS Landskabspleje A/S

Industrivænget 8 • 4622 Havdrup
bp@bslp.dk • Tlf: 46 56 03 97
www.bslp.dk

REMA 1000

Haslev V/ Købmand Martin Baunsgaard

Ringstedvej 6 • 4690 Haslev
Tlf: 56 32 56 18

Ivan Jakobsen
ENTREPREØRFIRMA A/S

Farvervej 13 • 7600 Struer
Tlf.: 97 85 23 02 • www.ivan-jakobsen.dk

Entreprenørfirma med en bred vifte af arbejdsområder

airteam

Vi udvikler avancerede systemer til blandt andet kontorbygninger, butikscentre, varehuse, fabrikker og medicinalfirmaer over hele Danmark.

Stormgade 155, 1 sal • 6715 Esbjerg N
Telefon: 70 70 75 91 • www.airteam.dk

LILLEGÅRDEN VENTILATION

er din professionelle samarbejdspartner, når det kommer til gennemførelse af ventilationsprojekter.

Lillegården Ventilation A/S
Erhvervsparken 13A
DK-9500 Hobro
Tlf: 98 55 71 11

Gadekærsvej 13
DK-9280 Storvorde
www.Lillegaardenventilation.dk

LAVUK

Leder du efter en STU plads eller måske et nyt arbejdstilbud, så kontakt os på
tlf. 3918 4211 og hør nærmere.
Tjek også vores hjemmeside www.lavuk.dk
Lavuk har mere 50 års erfaring med mennesker med udviklingshæmning !

Bolanderregnskab

Susanne Bolander,
Revisor HD

- Bogføring
- Afstemning
- Løn
- Administration ejer- og andelsboligforeninger
- Årsrapport

Kontakt:

+ 45 21 54 88 74
susanne@bolanderregnskab.dk

Helle for fællesskab og udvikling

Efterskoleophold for sent udviklede unge

Kom og vær en del af vores fællesskab og mød nye venner.

Du møder en prøvefri skole med praktiske og kreative værksteder og hvor vi sammen har fokus på din personlige udvikling og livsglæde.

Læs meget mere om vores tilbud på:
www.efterskolenhelle.dk

Efterskolen helle
for at komme videre

Det viser Jonas' undersøgelse

I perioden fra august til oktober var Jonas Linulf i 12 ugers praktik i CP Danmarks sekretariat. Jonas studerer til markedsføringsøkonom på uddannelsesinstitutionen Zealand, Sjællands Erhvervsakademi i Roskilde, og hans praktikopgave var at lave en tilfredshedsundersøgelse af en gruppe af CP Danmarks medlemmer.

TEKST OG FOTO: FRANDS HAVALESCHKA

For at sætte fokus på den yngre del af CP Danmarks medlemsgruppe, som han selv repræsenterer, valgte Jonas medlemmer i aldersgruppen 15-30 år, der i slutningen af august fik tilsendt et spørgeskema på mail. Det overordnede spørgsmål var, hvordan denne gruppe opfatter CP Danmarks tilbud til dem, og hvad foreningen eventuelt kan gøre bedre.

Over 400 fik muligheden for at deltage. De flittigste til at svare var respondenter i aldersgruppen 21-25 år. Af den gruppe valgte 43 procent at besvare spørgsmålene. Generelt for alle årgange gælder, at det er unge, som selv har cerebral parese, der har svaret – i alt 88 procent. For søskende har det åbenlyst ikke været interessant at deltage i undersøgelsen.

Af baggrundsspørgsmålene fremgik det også, at et flertal på 55 procent ikke selv har meldt sig ind i foreningen. Det er typisk gjort af deres forældre, enkelte med et livsvarigt medlemskab. 88 procent vil gerne anbefale CP Danmark til andre unge med CP. Kendskabet til CP Danmark kommer for de flestes vedkommende gennem bekendte eller fra andre med CP, ligesom det også fremgår, at mange af CP Danmarks medlemmer er aktive på Facebook eller andre sociale medier. Når det gælder aktiviteter fortrækker de fleste fysiske aktiviteter frem for online aktiviteter.

Et interessant spørgsmål var, hvorfor målgruppen var medlem af CP Danmark? Her viste besvarelserne, at størstedelen af de unge respondenter var medlem, fordi de ønskede at få et større netværk, hvilket er et stort problem for mange.

Jonas Linulf brugte de mere detaljerede besvarelser i undersøgelsen som grundmateriale i sin hovedopgave på uddannelsen.

Forslag til indsats

Der skal i fremtiden tilbydes flere fysiske aktiviteter, hvor unge med CP kan mødes, uanset omfanget af deres CP-diagnose. Samtidig foreslås, at flere arrangementer spredes over hele Danmark. Flere føler, at de fleste aktiviteter foregår på Sjælland og ikke meget bliver afholdt i Jylland. Flere aktiviteter vil hjælpe mod de store udfordringer med ensomhed.

I forhold til de aktiviteter, som CP Danmark allerede afholder, svarer 76 procent, at de enten har deltaget eller overvejer at deltage i nogle af aktiviteterne. Undersøgelsen bekræfter derfor, at CP Danmark er på rette vej og har opnået fin succes med arrangementer, som allerede afholdes for medlemmerne. Men undersøgelsen viser også, at foreningen i fremtiden skal intensivere indsatsen for at støtte og hjælpe medlemmer med de store udfordringer med ensomhed som mange oplever.

Betingelserne for at modtage tabt arbejdsfortjeneste

AF MIA IBÆK TOUBORG, SOCIALRÅDGIVER

Jeg har i den sidste tid fået en del henvendelser i min rådgivning fra forældre, der oplever at få afslag på ansøgning om tabt arbejdsfortjeneste med begrundelsen, at barnets cerebral parese ikke er af indgribende karakter i den daglige tilværelse. Det er en problematik, jeg her vil sætte fokus på.

Overordnet er betingelserne for at modtage kompensation for tabt arbejdsfortjeneste:

- At barnet har en betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller en indgribende kronisk eller langvarig lidelse.

- At det er en naturlig følge af den nedsatte funktionsevne eller lidelse, at barnet passes i hjemmet af forældrene.
- At barnet bor hos og er forsørget af forældrene. Der kan dog ydes hjælp, hvis et barn inden for målgruppen er anbragt uden for hjemmet, og forældrenes tilstedeværelse ved hospitalsbesøg er påkrævet.

- At tab af arbejdsindtægt er en følge af, at barnet skal passes i hjemmet.

Følgerne af funktionsevnen har stor betydning

Det er teksten, "barnet har en betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller en indgribende kronisk eller langvarig lidelse", der ofte skaber tvivl. Men hvordan skal den tolkes?

Det er den samlede funktionsnedsættelse i den daglige tilværelse, der skal lægges til grund for vurderingen af, om barnets lidelse eller handicap er omfattet af betingelserne om betydelig og varigt nedsat funktionsevne.

Grundlaget for vurderingen af funktionsevnen vil ofte være en lægefaglig vurdering. Ved at anvende begrebet "funktionsevne" i serviceloven betones det dog, at vurderingen ikke kun bygger på et spørgsmål om en lidelses art eller omfang. Det er følgerne af den nedsatte funktionsevne, der er afgørende for, om et barn er omfattet af betingelserne - og ikke kun den lægelige vurdering eller diagnose.

Det er altså ikke barnets CP, der i sig selv er afgørende for den nedsatte funktionsevne, men derimod følgerne af den nedsatte kropslige eller kognitive funktion.

Samlet livssituation danner grundlag

Det er barnets samlede livssituation, der skal danne grundlag for vurderingen, om barnets lidelse/CP er af indgribende karakter i den daglige tilværelse. At lidelsen er indgribende betyder, at barnets CP i høj grad påvirker familiens hverdag.

Oplysninger om barnets helbred, hvordan barnet fungerer i skole, dagtilbud, til fritidsaktiviteter, i sociale sammenhænge og i hjemmet skal lægges til grund ved vurderingen om lidelsen er af indgribende karakter.

Ansøgningens udformning er meget vigtig

Det er derfor vigtigt, at man får beskrevet meget tydeligt i en ansøgning om tabt arbejdsfortjeneste, hvordan barnets CP påvirker den daglige tilværelse, f.eks. at barnet har behov for at komme tidligere hjem fra daginstitution på grund af udtrætning, som kan være en følge af det at have CP.

Her skal det også meget tydeligt fremgå, hvordan udtrætningen ses hjemme og i daginstitutionen, samt hvilke konsekvenser det har for familien og barnet. Dette kan evt. understøttes ved at kommunen indhenter oplysninger fra daginstitutionen eller lægen. Der er altid tale om en konkret og individuel vurdering.

Det kroniske element ved den kroniske eller langvarige lidelse ligger i, at lidelsen normalt forventes at vare mindst barnealderen ud. Hvis lidelsen dæmpes med medicin, skal det vurderes, om den vil blusse op igen, hvis behandlingen ophører.

At lidelsen er langvarig, betyder efter praksis, at lidelsen strækker sig over et tidsrum på mindst ca. 12 måneder. Lidelsen kan dog have et kortere forløb, hvis den efter sin karakter er meget tungt belastende for familien.

Vederlagsfri fysioterapi ser ud til at sprænge rammen

Har du oplevet en reduceret behandling af din vederlagsfri fysioterapi, så kontakt os.

I CP Danmark følger vi løbende udviklingen i den vederlagsfri fysioterapi, der i flere år har været under pres. De seneste tal, der dækker helt frem til 1. oktober, viser, at det igen i år bliver svært at holde rammen for vederlagsfri fysioterapi.

Opgørelsen, som Danske Fysioterapeuter har afstemt med Kommunernes Landsforening (KL), viser, at den økonomiske ramme er overskredet med 3,7 %. Trods store bekymringer om et merforbrug havde Danske Fysioterapeuter, i slutningen af oktober, endnu ikke opfordret deres fysioterapeuter til at bremse op med behandlingen og således praktisere mindre behandling, ventelister og behandlingsstop, men det skete i midlertid i begyndelsen af november.

At det skete så sent skyldes erfaringerne fra sidste år hvor den vederlagsfri fysioterapi på samme tidspunkt også var et godt stykke over rammen. Her betød en let opbremsning i aktiviteterne, ude på klinikkerne, samt en opblussen af corona i december 2021, at de samlede udgifter for 2021 alligevel holdt sig inden for bevillingen. Men det er tvivlsomt om den gør det i år.

Oplever du, at du i månederne op til nytår har fået reduceret din vederlagsfri fysioterapi eller måske helt har fået den indstillet, så hører vi gerne fra dig. Ring eller skriv til socialrådgiver Mia Ibæk Touborg.

Kontakt til rådgiver-teamet

En ny sag startes altid ved en telefonhenvendelse. Du kan kontakte CP Danmarks rådgivningsteam på følgende numre og træffedage:

Socialrådgiver
Mia Ibæk Touborg

Tirsdag kl. 15-18,
torsdag kl. 9-13 (rådgivning til pårørende)
og fredag kl. 9-12
på telefon 38 14 88 98

Psykolog
Klaus Christensen

Tirsdag kl. 9-12 (rådgivning til pårørende)
tirsdag kl. 15-18 og
torsdag kl. 9-12
på telefon 38 88 45 95

Bisidderkoordinator
Mie Juul Pedersen

Tirsdag kl. 10-13
Fredag kl. 10-13
på telefon 38 38 03 10
Mail: mjp@cpdanmark.dk

MESTER-JACOB
Tømrerfirma Silkeborg ApS
ALT I TØMRERARBEJDE
ALLE FORMER FOR STILLADSER
Mobil 2231 3208
SCAN FOR INFO
Revl Mosevej 3 · 8620 Kjellerup
jp@mester-jacob.dk · www.mester-jacob.dk

brilleriet.dk
Hvad er store oplevelser værd
hvis men ikke kan se den?
Få en synsprøve i Brilleriet.
Brilleriet - Vores kunder ser skarpere.....UD

Skovbo
Døgn- og aflastningstilbud
for børn og unge med betydelig og varig nedsat
funktionsevne, herunder børn og unge med
autisme og beslægtede udviklingsforstyrrelser.
Ole Rømers Alle 40, Skovby, 8464 Galten
Tlf. 87 94 83 50
http://www.skovbo-doegn-og-aflastningstilbud.dk/

SOMMERS AMBULANCE SERVICE
Ambulance
Sygetransport
Samaritter
Førstehjælpskursuser
www.sommersambulanceservice.dk
TLF: 51 412 112 / info@sommersas.dk

BOLIGFORENINGEN P.M.
Søndergade 1 • 9700 Brønderslev
info@bolig-pm.dk • www.bolig-pm.dk
Telefon: 98 82 12 34
Onsdag og Fredag er kontoret lukket for henvendelser

Erasmus & Partnere
RÅDGIVENDE INGENIØRER A/S
Åstrupvej 10 • 9800 Hjørring
Tlf. 9894 3811 • info@erasmus.dk
www.erasmus.dk

Hørby Gulv
- Kvalitets Gulvrenovering
Afslibning af gulv • Behandling af gulv
Linoleum • Vinyl
Stadionvej 5, Thorshøj • 9750 Østervrå
Telefon Jens: 22 32 36 60
Mail Jens: jens@hoerbygulv.dk
www.hoerbygulv.dk

Tuluna design
Tøj til dig med særlige behov
Ud i livet med handicap
Gør hverdagen lettere
Af & på - UDEN forflytnnger
Skal vi også hjælpe dig?
Tlf.: 66 17 70 16
www.tuluna-design.dk

CP Ungs formand satte sit præg på årets nordiske møde

I over 10 år har CP Danmark haft et godt fælles nordisk samarbejde med CP-foreningerne i Norge, Sverige, Island og Færøerne. Repræsentanter herfra mødes hvert år til nordisk møde, hvor emner af fælles interesse drøftes og gode erfaringer fra arbejdet i de respektive lande videregives. Ind imellem har også repræsentanter fra CP Ung deltaget.

Værtskabet går på skift, og i år var det Cerebral Parese Foreningen i Norge, der var vært for et fint 2-dages møde i Oslo, hvor 25 deltagere fra de fem lande satte fokus på let CP, grupperne I og II. Dels hvem de er, og hvilke behov de generelt har - og dels erfaringer med aktiviteter og udvikling af tilbud til denne gruppe.

CP Ungs formand, Nynne Suzet Kristensen, var med som oplægsholder, og hun holdt et forrygende godt oplæg om sine udfordringer, som familien i mange år havde overset, fordi hendes CP var så lidt synlig. De kognitive problemer, og den til dels begrænsede gangfunktion, fik således lov at passe sig selv i de unge år, indtil en sene-forlængende operation afsluttede den noget løse kontakt med børneambulatoriet. At hun den gang ikke fik den rigtige opmærksomhed og behandling, har senere præget hende i voksenlivet. Opmærksomhed fik hun til gengæld på CP Norden-mødet, hvor mange interesseret spurgte ind til hendes måde at tackle udfordringerne på.

FH

Foto: MillaF/www.shutterstock.com

Årsmøde 2023 holdes online

CP Ung har besluttet at holde deres næste generalforsamling online. Det sker den 4. februar 2023, og når disse linjer skrives, er bestyrelsen i fuld gang med at planlægge detaljerne til det årlige møde. Mere information kan forventes udsendt senest medio december.

Gode ideer er altid velkomne

Desværre har bestyrelsens ideer og invitationer til aktiviteter, bl.a. et hyggeligt biografarrangement samt ture til svømmehal og klatrepark, ikke haft den store opbakning, hvorfor alle aktiviteter måtte aflyses. Men CP Ungs bestyrelse har ikke mistet modet, så hvis nogle unge har ideer til arrangementer, så må de endelig melde det til næstformanden, Peter Holm på mail: petergholm@hotmail.com eller til formand, Nynne Suzet Kristensen på mail: nynnesuzetkristensen@gmail.com

Isolering er en tillids-sag

AUTORISERET
ROCKWOOL
INDBLÆSNINGSFIRMA
ISOLATØR OG TØMRERMESTER
KARL ERIK LUND
75 73 50 19
Biltlf. 20 61 54 80
Troldmosevej 12, 7323 Give
www.karleriklund.dk

Ulf Eriksson Violins

Esplanaden 5a • 1263 Copenhagen
Tel: +45 33 12 24 64 • Mobil: +45 40 10 53 10
info@ulferiksson.com • www.ulferiksson.com

-det holder vand!
THYGE'S VVS A/S
54 13 63 60
AUT. VVS-INSTALLATØR & KLOAKMESTER
www.thygesvvs.dk

Kvalitetsbevidst malerfirma.
Alt malerarbejde udføres.
Mange års erfaring i alle former for malerarbejde.
Ring og få et uforpligtende tilbud!

MALERMESTER
JØRGEN HESS
2126 3802

NØRREBYGADE 25 . 7100 VEJLE . E-MAIL: MALERHESS@OUTLOOK.DK

DITLEVSEN & SKOV
EL-INSTALLATIONER A/S

Alt i elinstallationer, CTS og automatikanlæg.

Bibliotekvej 49A • 2650 Hvidovre • Tlf.: 72 40 62 62
www.ditlevsen-skov.dk

Trasbo Sandblæsning
www.tsand.dk

MEDLEM AF
Dansk Byggeri

Trasbo Sandblæsning
TLF. 59 17 00 35
www.tsand.dk

Værkstedsvej 24D
4600 Køge
Telefon: 59 17 00 35

SOT HVILEORTOSE

til hænder, som har behov for støtte af en ortose i hvile eller til udspænding for at bibeholde eller øge håndens bevægelighed.

CAMP®
SCANDINAVIA
Kontakt os på: info@camp.dk

Familier efterlyses til spændende forskning

Hvordan udfolder livet sig i familier med CP? Det vil et nyt forskningsprojekt ved VIVE, Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd, undersøge.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Projektet sætter fokus på familiers hverdagsliv, når et barn har cerebral parese efter for tidlig fødsel.

- Formålet med projektet er at undersøge, hvordan familier oplever og håndterer en hverdag, hvor et barn er diagnosticeret med cerebral parese. Herunder hvordan omsorgen fordeles på tværs af generationer i familien, fortæller Laura Navne, der er seniorforsker, antropolog, ph.d. – og netop i gang med det store forskningsprojekt.

Viden fra projektet skal bidrage til at nuancere fortællingerne om, hvad det vil sige at leve med CP. Samtidig skal resultaterne konkret bruges til at udvikle tilbud og indsatser til familier med CP.

Seniorforsker Laura Navne kommer på interviewbesøg rundt i landet hos familier, der har lyst til at deltage i forskningsprojektet.

Familier med børn mellem 2 og 6 år

- I forbindelsen med projektet søger vi forældre til børn med CP i alderen 2 til 6 år, der har lyst til at være med. Da vi har fokus på, hvordan omsorg ofte involverer flere generationer, er vi interesseret i at tale med familier med hjemmeboende børn, og hvor bedsteforældre ligeledes kan deltage i projektet, lyder opfordringen fra Laura Navne.

Hun oplyser, at hvis man siger ja, og deltager i undersøgelsen, så vil man få interview-besøg hjemme. Her vil Laura Navne interviewe de deltagende familiemedlemmer enkeltvis eller samlet og gennem besøget få indblik i familiernes hverdagsliv.

Besøgene planlægges i samarbejde med familien og vil ligge i perioden frem til efteråret 2023. Har du lyst til at deltage, kan du skrive eller ringe til Laura Navne på mail: lana@vive.dk – eller telefon 60 51 57 64.

> “Viden fra projektet skal bidrage til at nuancere fortællingerne om, hvad det vil sige at leve med CP.

Man kan altid sige fra

Det er frivilligt at deltage, og man kan til enhver tid sige, hvis man ikke længere ønsker at være med. Alle oplysninger vil blive behandlet fortroligt og opbevaret sikkert. Alle deltagere vil blive anonymiseret og således ikke kunne genkendes i forskningsresultaterne.

Forskningsprojektet er en del af et større forskningsprojekt ved VIVE, der involverer tre øvrige delprojekter, som undersøger familier med teenagere med autisme, familier med en forælder, der er diagnosticeret med ADHD, og familier med bedsteforældre, der lider af demens.

Forskningsprojektet, som du kan læse mere om på VIVEs hjemmeside vive.dk/, er støttet af Danmarks Frie Forskningsfond.

CP FODBOLD

Nye venner og fede oplevelser, er det noget for dig?

Astrid Visti Krogh elsker at spille fodbold og være sammen med pigerne fra Danmarks CP-kvindefodboldhold. Hun beretter om de mange glæder ved fodbolden, som hun håber endnu flere kvinder med CP vil kaste sig over.

AF ASTRID VISTI KROGH

Vi har været i Barcelona på en fodbold camp med andre piger, der har cerebral parese (CP). Vi spillede selv en masse fodbold og så en hel del fodbold, men det vigtigste var det sociale. Vores sammenhold blev stærkere, og vi fik et nyt håb om, at vores drømme en dag vil gå i opfyldelse.

"Hvem er I?", tænker I nok. Vi er Danmarks CP-kvindefodboldhold. Vi er i aldersgruppen fra 12 år og opefter, vi har spillere fra hele landet, og vi samles cirka en gang om måneden for at spille fodbold i Korsør. Men for os handler det ikke kun om fodbold, der er også det sociale, at samles med nogen der ved, hvordan det er at være dig.

Hos os er du ikke anderledes, du er ligesom alle andre. Alle dine udfordringer er du lige pludselig ikke alene om. Du er omgivet af piger, der er ligesom dig. "Men har I også udfordringer kognitivt", vil du sikkert spørge?

Vi har spillere som ikke er særlig kognitivt ramt, som går i normal folkeskole, gymnasium, på universitetet osv. De kan klare sig selv og har ikke behov for den store hjælp. Vi har også nogle spillere, som er mere kognitivt udfordret, og f.eks. i gang med en STU-ungdomsuddannelse. De har behov for mere hjælp, og det får de fra de andre på holdet, fra trænerne og ind imellem også fra forældrene. For os er det vigtigt, at alle har det godt og har det sjovt - lige meget hvordan eller hvilken grad, du er ramt af CP.

Interessen går i flere retninger

Nogle tænker måske, at "det lyder vildt fedt det der, det vil jeg gerne være en del af, men jeg har aldrig spillet fodbold før, og jeg har ikke rigtig nogen interesse for det".

Men det er ikke noget problem, for vi har mange forskellige tilgange til fodbolden. Nogen har spillet i mange år, andre er lige begyndt. Nogen er kæmpe fodboldfans og andre har aldrig set en kamp. Det er altså ikke vigtigt for os, om du har prøvet det før, eller hvor stor fan du er af spillet. Det vigtigste er, at du har det sjovt, at du føler dig tryg, og du føler, at du får noget ud af det.

Kort om Astrid:

Astrid Visti Krogh, 18 år, går i 2. g på Aurehøj Gymnasium i Gentofte. Hun har spillet fodbold i seks år. Da hun startede var hun ikke vildt interesseret i fodbold, men jo mere hun spillede jo mere begejstret blev hun for fodbold, som har givet hende meget, både fysisk og psykisk. De tætteste veninder har hun i dag i fodboldmiljøet.

Træning og kampe er foregået både i Korsør og ved stævner i udlandet.

Fodbolden giver os det hele: tætte venner, gode minder og følelsen af, at vi er gode nok, som vi er. Oven i det får vi en masse motion, som er vildt godt for din CP.

Vi har store visioner

"Men hvad har I egentlig oplevet"? Som sagt har vi lige været i Barcelona på en fodboldcamp, hvor vi spillede fodbold med andre CP-piger fra andre lande. Vi trænede, spillede kampe, spiste is, spillede spil og meget andet. Så både socialt, fysisk og fodboldmæssigt var vi underholdt.

Tidligere har vi også været på en fodboldcamp i Holland. Gennem stævnerne har vi lært en masse om CP, og vi har nu fået en masse fodboldvenner, der har nogle af de samme udfordringer som dig og mig. Men vi har mange drømme som hold. Vi vil gerne have flere oplevelser, og vi vil gerne være med i større turneringer som EM og VM.

Vi har altså store visioner om at gøre CP-kvindefodbolden større i Danmark, og for at få vores drømme til at gå i opfyldelse har vi brug for din hjælp!

Astrid Visti Krogh er blevet bidt af fodbold og håber, at andre også vil blive det.

> "Hos os er du ikke anderledes, du er ligesom alle andre.

Vi har brug for flere spillere, for uden et tilstrækkeligt antal spillere har vi svært ved spille kampe mod andre, tilmelde os turneringer og tage ud og opleve en masse ting med holdet.

Giv fodbolden en chance

Så hvis du selv har CP eller kender nogen piger/kvinder med CP over 12 år, så kontakt os endelig. Det er vigtigt at understrege, at du ikke behøver at have spillet fodbold før eller har stor interesse for spillet. Det vigtigste er, at du har lyst til at prøve det af, møde andre piger/kvinder med CP og have det mega sjovt. Og husk, at man ikke kan vide om det er noget for én, før man har prøvet det.

Er det noget for dig, eller ønsker du flere oplysninger, så er du velkommen til at kontakte holdleder Magga på telefon 26 78 51 20 eller på mail: famfasan20@gmail.com

Skive Auto-Sadelmagerforretning
Tlf. 30 95 66 77
v/ Egon Holm
Specialister i loftsbeklædning/lydisolering
Komplet stoflager
Viborgvej 28
7800 Skive
www.skiveautosadelmager.dk

HOUREVISION
v/Karen-Margrethe Krarup
86 55 69 00
Gylling Østergade 27 • 8300 Odder

Dan-Web
Røddikvej 82
8464 Galten
Telefon 87 43 95 00
www.dan-web.com

BOTILBUDDENE NORDENFJORDS
Tlf. 9650 7100 • www.btnf.dk

ABENA
Køb professionelle sygepleje- og husholdnings-produkter
www.abenaprivat.dk

MegaWash
TRUCK WASH DRIVE IN
Vaskehaller:
Frostvej 1B, 7100 Vejle - Thorsvej 3, 6330 Padborg
Østhavnsvej 35, 8000 Aarhus C – Nydamsvej 2, 8362 Hørning
Orionvej 10, 8700 Horsens
Tlf. 7572 3711 – www.megawash.dk

Clever Choice

Helpdesk-løsninger
der passer til
dit behov

Tlf: 2210 2040
www.cleverchoice.com

GF FORSIKRING
Overskud til hinanden
GF TrekantOmrådet
Tlf.: 7013 8080

Opholdsstedet Moesgaard
Arnborgvej 15
6933 Kibæk
Tlf. 97 19 12 80
www.opholdsstedetmoesgaard.dk

Lone Rødgaard
Malermester
Telefon
+45 4072 0878
Mail
denlillemaler@roedgaard.com
Den lille maler
www.denlillemalerlone.dk

SBR Service
v/ Søren B. Rasmussen
Kyndbyvej 15
3630 Jægerspris
40 42 32 94
Anden bygge- og anlægsvirksomhed
som kræver specialisering

WinKAS A/S
Medlemsstyring, opkrævning,
kommunikation og bogføring
– alt hvad du har brug for.
175 kr/md
Læs mere på winkas.dk

Fursund Færgeri
Stenøre 3
99 15 64 67
Mobil 22 23 16 25
ammo@skivekommune.dk

Haverslev EL
alt hvad du tænder på...
EL SALG & SERVICE
- Alt til det moderne landbrug
- Nybyggeri og vedligeholdelse af erhvervs- og landbrugsejendomme
- Antenne- og dataanlæg
- Alt i el-installationer, bl.a. IHC Wireless
- Salg og rep. af hvidevarer

Tlf. 98 65 41 88
Østergade 32, Haverslev, 9610 Nørager
www.haverslevel.dk

Mj Autosadelmager ApS
CARFIX SEATING
Selesystem lever videre...

DRS Stilladsservice
DANSK RIGGER & STILLADS SERVICE
www.drs-aps.com

LM Transport
www.LM-transport.dk
v/ Leif Møller · 8643 Ans · Tlf. 8687 0966

Underlevet er en barsk og poetisk historie

Sidst vi hørte noget fra Allan van Hansen, var da han for nogle år siden udgav børne-billed-bogen 'Jeg kan godt'. Den handler om en dreng, der ligesom ham selv, har cerebral parese, men alligevel godt kan mange sjove ting – som han siger et sted i bogen: Jeg kan ikke spille fodbold, men jeg er god til at fortælle historier.

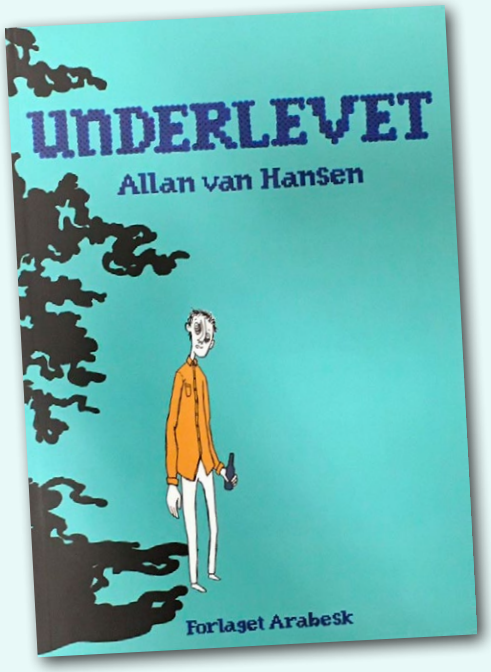
Og hvis der er noget Allan van Hansen er god til, så er det at fortælle historier og være kreativ med udformningen. Han er netop nu aktuel med en ny bog med titlen 'Underlevet', som er udgivet på forlaget Arabesk. Det er en barsk og poetisk historie om at konfrontere fortidens dæmoner med udgangspunkt i de seksuelle overgreb, som to brødre bliver udsat for i deres barndom.

Det er bl.a. en fortælling om den skyld og skam, smerte og angst, der er forbundet med disse overgreb, og om den mand, der gjorde brødrene fortræd og efterlod dem i en verden, der ikke længere er sikker. Men det er også en historie om at erindre og fortrænge – og om at få hverdagen til at fungere.

Den kreative tilgang i det alvorlige emne er måden bogen er udformet på. Historien er fortalt med perleplader, græs, kassebånd – og selvfølgelig tekst og tegninger.

Allan van Hansen har bestræbt sig på at fortælle en historie, hvor offer/krænker-tematikken ikke er i hovedfokus. I stedet har han undersøgt de følgevirkninger, et seksuelt overgreb medfører.

- Jeg vil gerne række ud til dem, som er blevet tvunget til tavshed og har båret overgrebet som en hemmelighed gennem livet. Det er forbundet med store omkostninger og en ensomhed, og jeg håber derfor, at bogen kan være til støtte for dem, understreger Allan van Hansen.



Kort om bogen

Underlevet er udgivet på forlaget Arabesk. Omslag: Allan van Hansen. 268 sider. Vejledende pris: 299 kr. ISBN 978-87-93819-16-0

Kort om Allan van Hansen

Uddannet cand. mag. og arbejder som dansklektor og tegneserieskaber. Han udgav i 2019 den grafiske roman Jammers Minde og har forfattet og illustreret flere børnebøger, bl.a. Mig og Glistrup - og Jeg kan godt.

'Jeg lever et liv som ligner jeres'

Den norske forfatter, Jan Grue, er familiefar, veluddannet og har et prestigefyldt job. Han har også en medfødt muskelsygdom, der gør ham til kørestolsbruger. Ved hjælp af kliniske notater, egne erindringer og andre tænkeres skrift finder Grue et sprog til fortællingen om sit liv: Et liv med en krop, som afviger fra normalen, men som er præget af en almengyldig higen efter mening og kærlighed. Det er en fortælling om at være et menneske med et både almindeligt og et ualmindeligt liv, reflekteret gennem Grues eget blik og andres blikke på ham.

Jan Grue er en anerkendt forfatter, der bl.a. har modtaget P.O. Enquist-prisen, som er en af Nordens mest prestigefulde litterære priser. Jeg lever et liv som ligner jeres er netop udgivet på dansk, oversat af Morten Visby.

Jeg lever et liv som ligner jeres er på 180 sider og udgivet på forlaget Gutkind. Vejledende pris: 200 kr. ISBN: 978-87-434-0253-4

NEMMINGS TEGNESTUE

"Jeg skitserer og projekterer smukke og velfungerende huse - og jeg gør det altid i tæt dialog med mine kunder"

Christian Nemming
cand. arch. / arkitekt m.a.a.

Dyrehavevej 30
3400 Hillerød
+45 40 28 35 25
www.nemmings.dk

knudsen SERVICE

Følgebilsservice - særtransport med sikkerhed • Tilladelser

Bøgelundsvej 36 • 8940 Randers SV • Tlf. 75 62 73 79 • Mobil 28 88 35 50
mail@knudsenservice.com • www.knudsenservice.com

Anettes Sandwich®
- Sundt & Lækkert
www.anettessandwich.dk

@nordjyskspecialraadgivning

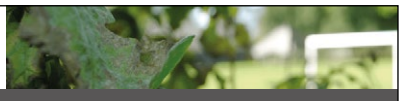
Nordjysk Specialrådgivning
Vi tager hånd om helheden

Skalhuse 5, 9240 Nibe
+45 42 79 98 82
nsr@nordjyskspecialraadgivning.dk
www.nordjyskspecialraadgivning.dk

Tømrer- og Snedkermester
Hans Juul Nielsen ApS

Bygaden 12
2690 Karlslunde
Tlf. 56 14 49 49
Mobil: 22 19 76 30
hjn@hjn-byg.dk
www.hjn-byg.dk

Ungdomscenter Knudmosen



Lindegårdsvej 8 • 7400 Herning
Mail: knudmosen@herning.dk
Tlf.: 96 28 66 88 • www.knudmosen.dk

LITTAU'S EFTF. • 62 21 49 44
Blikkenslageri
Ventilation
v/Jens Chr. Bøgh, Tvedvej 160
5700 Svendborg, Bil tlf. 20 40 49 44
Tag og facadebeklædning • Pladearbejde

A1 CONSULT

A1 Consult A/S
Gl. Viborgvej 39 • 8920 Randers NV

Tlf 8641 8410
E-mail info@a1consult.dk
Web www.a1consult.dk
CVR 30495918

Bindeballe Købmandsgaard

Lille Café i gårdhaven

Bindeballevej 100 • 7183 Randbøl
Åbent alle dage 10 - 17
Tlf. 75 88 33 83

KREDSAKTIVITETER

CP DANMARK STORKØBENHAVN

Formand Mansoor Siddiqi
Mail: msi@parasport.dk

VIL DU MED TIL RAGNAROCK?

Kom og se orkestret TV2s lydstudie og hør en masse sjove historier om deres karriere. Det er, hvad vi tilbyder deltagerne, når vi lørdag den 28. januar arrangerer en tur til Ragnarock – Museet for pop-, rock- og ungdomskultur i Roskilde. Oven i får du også en lækker brunch i caféen. Læs mere om arrangementet i aktivitetskalenderen. Kreds Storkøbenhavn ønsker alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår!

Connie og Birte

CP DANMARK NORDSJÆLLAND

Konst. fm. Lars Søndergaard-Nielsen
Mail: lvs.nielsen@c.dk

CP DANMARK ROSKILDE

Formand Bente Lis Clausen
Mail: bentelis@tunenet.dk

VI SLUTTEDE ÅRET MED BOWLING

Programmet i 2022 blev afsluttet på en fin måde. Det skete med en god gang efterårsbowling i Roskilde. Vi var 14 glade medlemmer, som hyggede os med en times bowling og en god frokost i La Rustica på Ros Torv. Bestyrelsen takker alle, som har deltaget i vores arrangementer i 2022. Vi har ikke 2023-arrangementerne på plads endnu, men mon ikke at vi skal bowle et par gange, og så har vi talt om at besøge DR Byen for en rundvisning. Læs mere om det i næste nummer af CP INDBLIK.

GLÆDELIG JUL

Vi ønsker alle vores medlemmer en glædelig jul og et godt nyt år.

Bente Lis

CP DANMARK NORDVESTSJÆLLAND

Formand Solveig Krogh Christiansen
Mail: familien.christiansen@privat.dk

HUSK

Vi holder generalforsamling den 5. februar kl. 13 i Tuse Forsamlingshus, hvor vi får besøg af digteren og forfatteren Caspar Eric. Læs mere i aktivitetskalenderen. →

BESØG I SORØ BY OG I SLOTSKIRKEN

Det var en kulturel oplevelse af de bedre, da vi inviterede til rundvisning i den nyrestaurerede og tilgængelige Sorø Slotskirke og efterfølgende fik en guidet bytur i byen. Det hele foregik i et fantastisk flot efterårsvejr og blev afsluttet med et lækkert kagebord.

FRAMERUNNING

Er du interesseret i framerunning, så er der en klub i Holbæk. Ring til Ole på telefon 20 29 33 73 eller send en mail: berggren@outlook.dk og hør mere om mulighederne.

GUMMIFRÆSERNE

Kørestolsdanseholdet Gummifræserne træner én lørdag hver måned. For at deltage skal kørestolsbrugeren benytte manuel kørestol og have en fast hjælper som danse-partner. Kørestolsdanseren skal desuden være medlem af CP Danmark. Aktiviteterne foregår på Jyderup Skole, A-fløjen, Elmegården 58, 4450 Jyderup. Vil du vide mere, så kontakt danseinstruktør Bente Langkjær på mail: bjpost@mail.tele.dk - telefon 59 29 15 86 / 21 72 80 26 - eller formand Bente Lis Clausen, mail: bentelis@tunenet.dk - telefon 46 13 92 98.

CP DANMARK STORSTRØM

Formand Erik Hansen
Mail: erikdh@gmail.com

GENERALFORSAMLING

Vi inviterer til spisning og generalforsamling den 20. februar i Frivillighedscentret i Næstved. Læs mere i aktivitetskalenderen. Vi siger tak for i år og ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.

Bestyrelsen

Få overblik på hjemmesiden

Du kan finde alle kredsenes arrangementer – og mange flere – på foreningens hjemmeside:

www.cpdanmark.dk/aktiviteter

CP DANMARK BORNHOLM

Formand Karen Nisbeth
Mail: karen@nisbeth.dk

Louise og Karen foran den fyldte sal, hvor alle lyttede interesseret med i oplægget.

ENORM INTERESSE FOR LOUISE BØTTCHER

Invitationer til alle kommunens centerchefer og til nærtstående foreninger samt annonce og pressemeddelelse har været et rigtigt sats. Vi passerede nemlig 100 tilmeldinger, hvoraf ca. halvdelen var fagpersoner, da Louise var på besøg. Emnet var "De svære overgange set i et kognitivt perspektiv", og i optakten slog jeg på, at Louise er en af landets dygtigste neuropsykologer. Jeg har fået kommentarer som "lige dét vi manglede", " det er så relevant for os" og "tak, fordi du laver dette arrangement". Der er helt klart et kæmpe behov for at få de virkelig gode kapaciteter her til øen. Økonomisk har det kunnet lade sig gøre ved hjælp af DH´s Lokalpulje. Så til andre kredse vil jeg blot sige: tøv ikke, hvis I har en god idé. Med lidt hjælp og lidt benarbejde kan meget lade sig gøre. Behøver jeg at sige, at arrangementet blev en stor succes.

Karen Nisbeth

JULEHILSEN FRA BORNHOLM

Vi vil gerne sende vore bedste ønsker om en glædelig jul og alt godt i det nye år til alle vore medlemmer. Vi er så glade for, at det er lykkedes at holde liv i kredsen og siger jer tak for opbakningen. Vi er klar til at lave flere arrangementer i det nye år.

Bestyrelsen

CP DANMARK FYN

Formand Mads Witt Demant
Mail: cpdkfyn@gmail.com

ET SPÆNDENDE FORÅR VENTER

2023 bliver helt fantastisk, og vi i bestyrelsen glæder os til her kort at fortælle om programmet for første halvdel af 2023. Det byder på et oplæg med værterne bag CP Danmarks nye podcastserie 'En helt særlig familie', der besøger os i forbindelse med vores generalforsamling den 6. februar. Er du nysgerrig, kan du høre podcasten på Spotify - eller du kan finde den på CP Danmarks hjemmeside: www.cpdanmark.dk/podcast

Søndag den 26. marts kl. 13.30 får vi besøg af Team Tvilling, Peder og Steen Mondrup, der fortæller om de-

res fantastiske sportspræstationer og det at deltage 'på trods'. De fortæller også om deres motivation for at se muligheder for et fællesskab mellem handiatleter og løbere og succesen med at udbrede Team Tvillings aktiviteter til hele landet.

Endelig har vi planlagt endnu en hyggelig familieweekend i Dronningens Ferieby i Grenaa den 9.-11. juni. Hver familie får eget feriehus, og vi sørger for mad og drikke. Vi har 10 huse, og der er tilmelding efter først til mølle.

SÆT X I KALENDEREN OG JULEHILSEN

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til ovennævnte arrangementer, som du kan læse mere om i aktivitetskalenderen samt i næste nummer af CP INDBLIK. Vi glæder os til at se jer alle i 2023. Husk at følge med på vores Facebook-side #cerebral parese/cp danmark fyn - hvor vi er først med det nyeste til jer. Bestyrelsen ønsker alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår!

55 VAR MED TIL BOWLING OG BRUNCH

Latter, snak, og kørestole i fuld fart fyldte bowlinghallen, da CP Danmark Fyn var vært ved årets bowlingtur den 6. november. 55 medlemmer var mødt op for at hygge sig - nogen var hærdede ud i bowlingens kunst, andre var der for første gang - men alle gik derfra med en succesoplevelse. Efter en lækker brunch og masser af snak på kryds og tværs ønskede vi hinanden en god jul.

For at skabe overblik over alle kommende kredsarrangementer bringer vi en samlet oversigt. Alle har mulighed for at deltage på tværs af kredsgrænserne – hvis der er plads.

Red.

17. DECEMBER – JULEFEST

CP Danmark Nordøstjylland afholder julefest for foreningens medlemmer med pårørende. Vi mødes kl. 15.30 til en kort gudstjeneste, derefter serveres kaffe/te/vand med småkager i Krybten. Kirkens kor synger, Jesper Grønkær viser trylleshow og julemanden uddeler godteposer.
Tid: Lørdag, den 17. december kl. 15.30.
Sted: Sct. Clemens Kirke, Parkboulevarden, 8920 Randers NV.
Pris: Voksne 80 kr. – børn til og med 11 år 70 kr.
Tilmelding: Senest 7/12 til Asger på tlf. 40 89 56 62, mail: il.as.laustsen@outlook.com eller til Bjarne på tlf. 26 28 30 11, mail: bjarne@spejder.dk
Info: Arrangementet afsluttes med smørrebrød, øl, vand og amerikansk lotteri. Skriftlig indbydelse udsendes til alle kredsmedlemmer.

20. JANUAR – SENIORFEST I BØRKOP

CP Danmark Sydøstjylland har modtaget et legat fra Eigil Krogs Gavefond til glæde for kredsens medlemmer over 50 år, hvorfor vi afholder en festlig aften med lækker mad og god musik.
Tid: Fredag den 20. januar 2023 kl. 18.
Sted: Restaurant Kongelunden, Nederbyvej 15, 7080 Børkop.
Pris: 100 kr. pr. person.
Tilmelding: Senest 10/1 til Kurt på mail: engtoften10@mail.dk
Info: Arrangementet er kun for kredsens egne medlemmer, der modtager indbydelse.

28. JANUAR – TUR TIL RAGNAROCK

CP Danmark Storkøbenhavn arrangerer besøg i Ragnarock – Museet for pop-, rock- og ungdomskultur i Roskilde. Vi skal se og høre TV2' lydstudie og høre en masse sjove historier om orkestret. Vi starter med brunch i cafeen og har rundvisning i TV2-studiet kl. 12.
Tid: Lørdag den 28. januar 2023 kl.10.30.
Sted: Ragnarock, Rabalderstræde 16, 4000 Roskilde.
Pris: 100 kr. for deltagelse – ledsagere er gratis.
Tilmelding: Til Birte Hagelund på mail: birtehagelund@mail.dk – kun 20 pladser, så hurtig tilmelding tilrådes. Skriv om du er kørestolsbruger og har ledsager med – i så fald husk ledsagerkort.
Info: Efter tilmelding betales beløbet efter Birtes anvisning ca. to uger før arrangementet. Tilmelding og betaling er bindende.

30. JANUAR – GENERALFORSAMLING I HERNING

CP Danmark Vestjylland afholder generalforsamling med middag og oplæg af CP Danmarks direktør, Mogens Wiederholt, der sætter fokus på foreningens aktiviteter og visioner for fremtiden.
Tid: Mandag den 30. januar 2023 kl. 17-21.
Sted: Herning Vandrehjem, Holingknuden 2, 7400 Herning.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 23/1 til Bent Ole på telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 efter kl. 16 (gerne på sms) eller på mail: bon@privat.dk
Info: Efter Mogens' oplæg serveres dagens middag kl. 18.15. Efterfølgende holdes generalforsamlingen med dagsorden ifølge vedtægterne og til slut bestyrelsens orientering om kreds-aktiviteterne.

Med Thomas Bjerg t.v. som en inspirerende lærer fik holdet brugbar viden om pressehåndtering.

LÆRERIG KURSUSDAG PÅ FYN

Vores bestyrelse på Fyn har været på kursus i at sætte dagsordenen i de lokale medier. Et kursus, vi har søgt igennem Danske Handicaporganisationers lokalpulje. Det blev en rigtig lærerig søndag med journalist og forfatter Thomas Bjerg, hvor vi fik lært en masse omkring vinkling af den gode historie, og hvordan vi opbygger invitationer, læserbreve og pressemeddelelser. Rigtig gode værktøjer til vores fremtidige bestyrelsesarbejde.

CP DANMARK SØNDERJYLLAND

Formand Tobias Jørgensen
Mail: 2bias1997@gmail.com

GENERALFORSAMLING, MIDDAG OG OPLÆG

Vi inviterer til generalforsamling og et oplæg af specialkonsulent Ulla Thrane Dybro om hjernetræthed den 1. februar kl. 17.15 i Aabenraa. Flere oplysninger i aktivitetskalenderen. Bestyrelsen ønsker alle en rigtig god jul og et godt nytår.

CP DANMARK SYDVESTJYLLAND

Formand Connie Kristensen
Mail: kristensenconnie@live.dk

FRAMERUNNING I ESBJERG

Hør mere om mulighederne hos tovholder Eva Thornval Nielsen, der kan kontaktes på mail: eva.thornval.nielsen@gmail.com eller telefon 21 16 05 19.

CP DANMARK SYDØSTJYLLAND

Formand Jens Peder Roed
Mail: jproed@stofanet.dk

KREDSGENERALFORSAMLING

Sæt allerede nu X i kalenderen ved mandag den 27. februar 2023, hvor vi afholder vores årlige generalforsamling. Der udsendes indbydelse i begyndelsen af 2023. Vi ønsker alle medlemmer en glædelig jul og et godt nytår med tak for et godt 2022.

Bestyrelsen

GLEM IKKE AT HUSKE...

Deadline til CP Magasinet INDBLIK nr. 1/2023, der udkommer medio februar: Almindeligt stof 10. januar – kredsaktiviteter senest 20. januar – men meget gerne før. Materiale modtages på mail: fh@cpdanmark.dk

VIRKSOMHEDSBESØG MED LUNE VARER

I oktober besøgte vi virksomheden Dilling A/S i Bredsten, som producerer tøj (primært undertøj) i merinould og bomuld til både børn og voksne med fokus på bæredygtighed, økologi og dyrevelfærd. En veloplagt produktionschef, Charlotte Høgedal, fortalte om uldens lange rejse fra får til os forbrugere. Vi fik en spændende rundtur i selve farveriet og fulgte hele indfarvningsprocessen med bl.a. 'fodring' af farvemaskinen Alberte, som har flere rør til indfarvning. En rigtig inspirerende aften, som giver et helt andet forhold til det færdige uldtøj efter at have set de mange forskellige processer i en produktion.

Anne-Marie

CP DANMARK VESTJYLLAND

Formand Bent Ole Nielsen
Mail: bon@privat.dk

GENERALFORSAMLING, OPLÆG OG MIDDAG

Husk vi indkalder til generalforsamling den 30. januar 2023 kl. 17 på Herning Vandrehjem. Her får vi besøg af foreningens direktør, Mogens Wiederholt, der holder et oplæg om foreningens aktiviteter, hvorefter vi serverer dagens ret inden generalforsamlingen. Læs mere i aktivitetskalenderen.

GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR

Året er gået, og vi tænker tilbage på de gode, sjove, spændende oplevelser, vi har haft i årets løb med en god dansk sommer med dejligt overskud af solskinstimer. Vi vil fra kredsbestyrelsen ønske jer alle en rigtig god jul samt et godt nytår. Vi håber, at I

sammen med os og hinanden har haft gode oplevelser til CP Danmarks arrangementer. Det har været en glæde for kredsbestyrelsen at se glade deltagere til vores arrangementer. Vi vil gerne sige velkommen til nye medlemmer og glæder os til at se jer til vores aktiviteter. Vi modtager gerne ris og ros samt gode forslag.

Kredsbestyrelsen

CP DANMARK MIDTJYLLAND

Formand Jørgen Knudsen
Mail: jk@asgaard-online.dk

TAK FOR I ÅR

Kreds Midtjylland takker for medlemmernes opbakning til kredsens arrangementer i 2022. Vi ønsker alle CP Danmarks medlemmer en rigtig glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår i 2023!

Bestyrelsen

TUREN TIL SLETTESTRAND VAR EN SUCCES

Efterårets miniferieweekend på Slettestrand er veloverstået. Vi havde det mest pragtfulde vejr, som fik nogen til at springe i Vesterhavet. Vi var ca. 40 glade deltagere og havde i år også deltagere fra Vestjylland. Fredag aften fik vi os en omgang banko, hvor der blevet uddelt gevinster til stort set alle. Lørdag aften startede med en god middag, hvorefter der var musik, sang og mulighed for en svingom. Sæt allerede nu kryds ved weekenden uge 41 næste år. Vi håber, at endnu flere vil med på en miniefterårsferie. Vanførefonden havde doneret et flot bidrag til turen. Mange tak for det.

1. FEBRUAR – GENERALFORSAMLING OG HJERNETRÆTHED

CP Danmark Sønderjylland inviterer til et oplæg om hjernetræthed, efterfulgt af middag og generalforsamling. Ulla Thrane Dybro, specialkonsulent i Hjernecenter Syd, fortæller hvad hjernetræthed er og hvad man stiller op.
Tid: Onsdag den 1. februar 2023 kl. 17.15.
Sted: Åbenrå Folkehjem, Haderslevvej 7, 6200 Aabenraa.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 20/1 til mail: cpkreds12@gmail.com
Info: Program: Kl. 17.30-18.30 - oplæg. Kl. 18.45 - middag. Kl. 20-21.30 - generalforsamling.

5. FEBRUAR – GENERALFORSAMLING I HOLBÆK

CP Danmark Nordvestsjælland holder generalforsamling i Tuse Forsamlingshus. Kredsen er vært for et varmt måltid, herefter holdes generalforsamlingen. Vi afslutter med, at digter Caspar Eric læser op fra og fortæller om sine egne værker. Caspar fik Helene Elsass Prisen 2022 som en anerkendelse for at gøre op med fordomme for mennesker med CP.
Tid: Søndag den 5. februar 2023 kl.13-16.
Sted: Tuse Forsamlingshus, Tuse Byvej 96, Holbæk.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 30/1 til Marianne på: mariannekristensen039@gmail.com

6. FEBRUAR – GENERALFORSAMLING OG PODCAST PÅ FYN

CP Danmark Fyn inviterer til en spændende aften med generalforsamling og besøg af værterne fra podcastserien 'En helt særlig familie', Julie Brahe Hansen og Sigrid Stilling Netteberg, der fortæller om serien og tankerne bag.
Tid: Mandag den 6. februar 2023 kl. 18.
Sted: Lokalerne ved Dyrup kirke, Tranehøjen 1, 5250 Odense SV.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 1/2 til Linda: cirkusjensen@gmail.com eller tlf. 29 82 11 25. Er der noget, du ikke kan tåle, eller vi skal tage højde for, så oplys det ved tilmelding.
Info: Aftenens program: Kl. 18 – mad og drikke. Kl. 19 - generalforsamling ifølge vedtægterne. Kl. 19.30 – oplæg om podcast. Kl. 21.30 – tak for i aften.

20. FEBRUAR – GENERALFORSAMLING I NÆSTVED

CP Danmark Storstrøm afholder generalforsamling i Næstved. Alle kredsens medlemmer er hjertelig velkommen. Vi starter med spisning.
Tid: Mandag den 20. februar 2023 kl. 18.
Sted: Frivilligcentret i Næstved.
Tilmelding: Senest 12/2 på mail: kreds9@gmail.com
Info: Vi udsender indbydelse til kredsens medlemmer.

21. FEBRUAR – GENERALFORSAMLING I RANDERS

CP Danmark Nordøstjylland inviterer til generalforsamling, spisning og besøg af landsformand Pia Allerslev. Efter spisningen gør Pia Allerslev status på foreningens aktiviteter og besvarer spørgsmål. Derefter kaffe/kage og generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne.
Tid: Tirsdag den 21. februar 2023, kl. 17.30.
Sted: Kantinen, Hjernecenter Randers, Bakkevej 1, 8920 Randers NV.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 7/2 til Asger på tlf. 40 89 56 62, mail: il.as.laustsen@outlook.com eller til Bjarne på tlf. 26 28 30 11, mail: bjarne@spejder.dk
Info: Mød op og stil spørgsmål til bestyrelsen, og kom gerne med nye ideer til aktiviteter. Skriftlig indbydelse udsendes til alle kredsmedlemmer.

CP DANMARK ØSTJYLLAND

Formand Caspar Vestergaard
Mail: casparvestergaard@gmail.com

I EN LILLE BÅD DER GYNGER...

Det er ikke forpremieren på filmen om Bamse, der henvises til her, men den flotteste kanotur på Gudenåen i området ved Ry, som CP Danmark Østjylland stod for i sensommeren. Dit Friluftsliv stod for alt det praktiske, så vi skulle bare møde op og være forberedt på skybrud, og hvad DMI ellers havde stillet os i udsigt. Men lige som Dit Friluftsliv havde sørget for de perfekte rammer, havde de også arrangeret smukt vejr fra start til slut. Alle mand kom i kanoerne og sikkert i bådene uden så meget som en våd sok. Og så var det bare 'smooth sailing' på blikstille vand i smukke omgivelser i nogenlunde ens tempo. Efter 2,5 time vendte vi de fire kanoer og satte kursen tilbage til udgangspunktet med nogle lidt mere trætte arme. Tilbage i lejren var der bål, sandwich og sodavand, og vi kunne forsøge os med bueskydning og zipline. Efter fire timer i godt selskab og en rigtig god oplevelse rigere tog den lille flok på fire familier hjem - formentlig til en lille middagslur og for at hvile armene lidt. Vi håber på en gentagelse og kan kun opfordre folk til at komme med.

Stinna og Frederik

GOD JUL OG GODT NYTÅR

Vi kan se tilbage på et rigtig godt år med mange spændende aktiviteter og stor medlemsopbakning. Tusind tak for det. Kreds-programmet sluttede i november med vores traditionsrige adventsfest. Vi håber, I alle har nydt at kunne mødes på tværs af kredse og landsdele, og vi ser frem til endnu et godt år i bestyrelsen med nye idéer og aktiviteter. Kredsbestyrelsen ønsker jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Caspar Vestergaard

CP DANMARK NORDØSTJYLLAND

Formand Asger Laustsen
Mail: il.as.laustsen@outlook.com

PIA ALLERSLEV KOMMER TIL GENERALFORSAMLINGEN

Kredsen holder generalforsamling tirsdag den 21. februar 2023 i Kantinen på Hjernecenter Randers, Bakkevej 1, 8920 Randers NV. Her har vi inviteret vores landsformand, Pia Allerslev. Vi er glade for, at Pia har sagt ja til at komme til Randers, og vi håber, mange medlemmer vil møde op. Efter en kort præsentation vil Pia gøre status over foreningens arbejde. Der er muligheder for at stille spørgsmål til Pia. Inden generalforsamlingen indleder vi dagens program med spisning med et glas rødvin, øl eller vand. Læs mere i aktivitetskalenderen.

FAMILIEWEEKEND OG NYTÅRSHILSEN

Vores familieweekend på Feriecenter Slettestrand vil i 2023 blive afholdt i weekenden 9. – 11. juni - så reserver allerede nu weekenden. Alle foreningens medlemmer med pårørende ønskes en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Asger Laustsen

PETER LUND MADSEN VAR UDE I FULD LÆNGDE

Hvad har hjernens kapacitet at gøre med et bilvaskeprogram? Hvilket dyr er det allerfarligste på Sejerø? Og ejes Bakken af nogen? De spørgsmål og mange flere besvarede Danmarks sjoveste hjerneforsker, Peter Lund Madsen, til foredraget 'Hjernekapacitet og stress', da kredsen havde inviteret ham til Aarhus Efterskole den 24. september. Peter Lund Madsen forklarede på en time, hvorfor mennesket har den mest fantastiske hjerne af alle på jorden, og hvad der sker, når den nogle gange virker anderledes. Efterfølgende kunne der stilles spørgsmål, hvor spørgelysten var stor. Af dømme efter støjniveauet og de mange latterudbrud havde de 195 deltagere en forrygende eftermiddag i særdeles godt selskab.

BOWLING OG HYGGE

Master Bowl i Randers var rammen, da 46 glade medlemmer med pårørende mødtes til bowling og hygge den 6. november. Efter at sko var udleveret, medlemmer i kørestole var bragt hen på bowlingbanen og der var købt drikkevarer, var vi klar til at spille. Efter en times bowling, hvor der virkelig blev kæmpet, var deltagerne klar til spisning og social hygge i restauranten. Snakken gik livligt blandt deltagerne, da mange ikke havde set hinanden i lang tid. Bestyrelsen var glade for arrangementet, og vi har udelukkende fået positive tilbagemeldinger. Nu ser vi frem til julefesten den 17. december.

CP DANMARK NORDJYLLAND

Formand Julie Morell Jensen
Mail: juliemorell@hotmail.com

SVØMNING I AALBORG

Kredsens medlemmer har også i 2023 mulighed for at røre sig i varmt vand - både børn og voksne. Vi svømmer torsdage kl. 15-19 i varmtvandsbassinet på Vester Mariendal Skole. Svømningen følger skoleårets kalender. Det er gratis for foreningens medlemmer. Skal du have hjælp til omklædning m.v. skal du selv medbringe hjælper.
Tilmelding og kontakt: Julie Morell Jensen, mail: juliemorell@hotmail.com eller telefon 51 16 80 46.

6. MARTS – GENERALFORSAMLING MED SPISNING OG FOREDRAG

CP Danmark Østjylland er vært for en lækker buffet på Aarhus Efterskole, incl. øl/vand. Herefter holder CP Danmarks socialrådgiver Mia Ibæk Touborg foredrag, inden vi går over til generalforsamlingen ifølge vedtægterne.
Tid: Mandag den 6. marts kl. 18.
Sted: Aarhus Efterskole, Brunbakkevej 21, Skåde, Højbjerg.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 28/2 til Kim W. på mail: kimwp@mail.dk

26. MARTS – FOREDRAG MED TEAM TVILLING PÅ FYN

CP Danmark Fyn har inviteret Team Tvilling til at fortælle om deres fantastiske sportspræstationer og det at være med "på trods". Et foredrag om muligheder, motivation, fællesskab, udbredelsen af de mange Team Tvilling afdelinger og meget andet. Glæd dig til en god aften.

Tid: Søndag den 26. marts 2023 kl. 13.30 – vi åbner dørene kl. 13.
Sted: Nordfyns Gymnasium - Højagervej 25, 5471 Søndersø.
Pris: Alle er velkommen, og der er fri entré, dog kræver vi tilmelding på forhånd.
Tilmelding: Senest 22/3 - send en mail til cpdkfyn@gmail.com med antal deltagere. Efter tilmelding sender vi bekræftelse på billetter. Vi tager forbehold for, at alle pladser er optaget.
Info: Efter foredraget vil CP Danmark Fyn være vært med kaffe og kage.

12.-14. MAJ – SLAP A WEEKEND PÅ SLETTESTRAND

CP Danmark Østjylland har booket alle lejligheder i stueplan og enkelte på 1. sal på Feriecenter Slettestrand, og vi glæder os til at se alle til endnu en fantastisk weekend med hygge og fuld forplejning.
Tid: Fredag den 12. maj til søndag den 14. maj. Fri ankomst fredag, men lejlighederne kan først forventes klar kl. 15. Afrejse søndag kl.12.
Sted: Feriecenter Slettestrand, Slette Strandvej 142-144, Fjerritslev.
Pris: Voksne 800 kr. børn (0-12 år) 600 kr. hjælper 650 kr. - tillæg for hund 150 kr.
Tilmelding: Efter først til mølle på mail: kimwp@mail.dk for kredsens egne medlemmer frem til 15. januar 2023, og herefter åbnes efter først til mølle for medlemmer i andre af CP Danmarks kredse.
Info: Ved tilmelding bedes oplyst alder på børn og eventuelt behov for plejeseng, lift, badestol mm. Kontakt Kim W. på tlf. 24 28 02 93, hvis I har spørgsmål/særlige ønsker og IKKE til Feriecenter SletteStrand!

9.-11. JUNI – FAMILIEWEEKEND MED FYNS-KREDSEN

CP Danmark Fyn inviterer til familieweekend i Dronningens Ferieby i Grenaa, hvor hver familie får eget feriehus. Vi har 10 huse - tilmelding efter først til mølle!
Tid: 9.-11. juni 2023.
Sted: Dronningens Ferieby i Grenaa.
Pris: Egenbetaling på 400 kr. pr. voksen og 200 kr. pr. barn (alder 0-12 år) for hele weekenden.
Tilmelding: Til Linda på mail: cirkusjensen@gmail.com med navn på deltager og alder på børn. Efter tilbagemelding fra Linda, indbetales beløb til foreningens konto i Danske Bank regnr. 0933 kontonr. 4378144272 med navn. Din tilmelding er først registreret, når beløbet er indbetalt og du har modtaget bekræftelse på tilmeldingen, der er bindende.
Info: Program: Fredag ankomst og fælles aftensmad. Lørdag hygge, sjov og festmiddag. Søndag morgenmad og afrejse. Ønskes ekstra feriedage før eller efter kreds-weekenden, er det muligt ved direkte henvendelse og afregning med Dronningens Ferieby.

HELE LANDET
S.A.C
Følg os på facebook
LEASING OG UDLEJNING AF KASSE- OG LADBILER
www.sacbiler.dk

PRÜSSE
VVS & BLIK ApS
Aut. VVS Installatør
2364 5151

REMA 1000
FÅREVEJLE
Fårevejle Høvevej 1 , 4540 Fårevejle
Tlf. 59 31 10 24

HILLERØD SMØRREBRØD
www.hilleroedsmoerrebroed.dk
Frederiksværksgade 63 • 3400 Hillerød
Tlf: : 48 26 66 13
Email: kontakt@hilleroedsmoerrebroed.dk

LÆSØ VVS
VERNER LARSEN
Aut. VVS Installatør & kloakmester
Havnepladsen 4, Vesterø Havn, 9940 Læsø
TELEFON 98 49 12 09
Bil. 21 42 12 09 . Fax 98 49 14 51

LINEO
Bogføring | Rådgivning | Revision
Karen Blixens Boulevard 7 | 8220 Brabrand
Telefon 52 80 52 90 | info@lineo.dk | www.lineo.dk

FAKTA FIBER A/S
www.faktafiber.dk • Your next supplier in GRP
Sdr. Havnevej 61 • 9982 Ålbæk • 98 48 87 77

KS KAGERUP SAVVÆRK
Kagerup Stationsvej 59 • 3200 Helsinge
Tlf. 48 79 40 09
mail@kagerupsavvaerk.dk • www.kagerupsavvaerk.dk

DISCONETTO.DK
Rådgivning og salg af lyd- og lysudstyr
Tlf: 70 266 299
Info@disconetto.dk
Www.disconetto.dk

TANG BILER
SUZUKI HYUNDAI
Skaadsmosevej 14, 6950 Ringkøbing
Tlf.: 97 32 18 66
www.tangbiler.dk

Mogens Danmark A/S
Smede og montage - altaner
trapper - stålkonstruktioner
Tlf.: 98 56 24 74 • www.md-as.dk

Brug en F.R.I.-rådgiver

HØJBJERG & JØRGENSEN
RÅDGIVENDE KONSTRUKTØR
Bregnerødvej 124 – 3460 Birkerød – Tlf.: 42 37 85 98

SIMGOLF
Hvidkildevej 64, 2400 København NV
Tlf.: 70 40 48 26 • info@simgolf.dk
www.simgolf.dk

MidtRen Service
Ørbækvej 7 • 7330 Brande • Tlf.: 4020 3311
Email: hans@midtrenservice.dk • www.midtrenservice.dk

HEIN Christiansen Tømrerfirma
Fabriksvej 70 • 4700 Næstved
Tlf. 22 44 30 50 • www.heinchristiansen.dk

Vi forenkler byggeriet
Lindab®
www.lindab.dk

ETP CONSULT
El-ingeniører
ETP Consult A/S
Jupitervej 4 C
7430 Ikast
Tlf.: +45 70 22 36 20
info@etpconsult.dk
www.etpconsult.dk

Liebhaverboligen
støtter CP Danmark
www.liebhaverboligen.dk

Gl. Tangegaard ApS
Landevejen 200
5874 Hesselager
Tlf. 62 25 23 23
info@gltaps.dk
www.gl-tangegaard.eu

ALUSTEEL
Samspil til vækst
Kompetent. Løsningsorienterede.
Pålidelig. Handlekraftig.
Odensevej 36 • 5772 Kværndrup • 6226 3433 • www.alusteel.dk

NemStatik
Make IT simple
Spar tid, gør komplekse statiske beregninger nemmere
Søren Frichs Vej 38K 1. Sal, Kontor nr. 6 • 8230 Åbyhøj
Tlf.: +45 24 44 40 29 • Email: nemstatik@nemstatik.dk
www.nemstatik.dk

Persolit
stillads
- vi skaber sikker adgang i højden
Tlf. 63 10 52 70 • www.persolit.dk

Alt henvendelse til: CP Danmark, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

CONDUCTIVE EDUCATION PROGRAM COPENHAGEN

Petö Metoden

- Petö hjemmetræning 0-18 år
- Intensivkurser i hele Danmark
- Individuelt program 1-2 gange pr. uge
- Fysisk træning baseret på pædagogisk tilgang
- Kognitiv træning, tale sprog terapi, ergoterapi samles i Petö Metoden

Vores målrettede indsats omkring fysisk styrke og mobilitet, kognitiv udvikling og problemløsende færdigheder vil øge dit barns selvstændighed, selvtillid og selvværd!

Petö Metoden – udvikling der bygger på mere end 70 års gode resultater!

www.petocph.dk Tel: 61690058 Mail: cp@petocph.dk

Facebook: Petö Method Copenhagen

Instagram: peto_method_copenhagen

V8 CONSTRUCTION

Carl Jacobsens Vej 17L • 2500 Valby
Tlf. 25 55 12 02 • www.v8c.dk

BLIV KLOG PÅ
HJERNEVENLIG MAD

200 sider om viden, kost og ernæring, der styrker din hjernes funktion og udvikling

To nye bøger har hjerne-venlig mad på menuen.

Bøgerne er skrevet til mennesker med cerebral parese, men er relevante for alle, der ønsker at leve sundt og 'hjernerigtigt'. De findes i to udgaver: Til børnefamilier og til unge og voksne.

Bøgerne kan købes på **braindrops.dk** eller læses digitalt på **elsassfonden.dk.**

elsass fonden